

# orientering dk



**Danmarks-  
mesterskaber**  
i stafet, lang og ultralang

**4**

**Divisionsturnering  
efter nye regler**

**8**

**Tema om MTB-O**  
Det er fokus, fart  
og fede cykler

**10**

**Ny medieplan**  
Det bliver et både - og

**18**



## Dansk Orienterings-Forbund



**Medlem af**  
**Dansk Idræts-forbund**  
**International Orienteering**  
**Federation**  
**Friluftsrådet**

### Sekretariat

Idrættens Hus, Brøndby Stadion 20  
 2605 Brøndby  
 dof@do-f.dk  
 www.do-f.dk  
 +45 4345 7730

### Bogholderi

Idrættens Hus, Gl. Vardevej 62  
 6700 Esbjerg  
 +45 4345 7790  
 bogholder@do-f.dk  
 Bankkonto:  
 SparNord, reg.nr. 9015  
 konto nr. 1465756639  
 IBAN nr.:  
 DK9890151465756639  
 BIC/SWIFT CODE:  
 SPNODK22

### Formand

**Ole Husen**  
 Enghavevej 28, 2960 Rungsted  
 +45 4015 4416  
 ole@ohusen.dk

### Generalsekretær

**Preben Schmidt**  
 Højtoftevej 41, 6700 Esbjerg  
 +45 2296 0847  
 ps@do-f.dk

### Sportschef

**Ole Lind**  
 Egebjerg toften 6, 2750 Ballerup  
 +45 4044 7654  
 ol@do-f.dk

### Landstræner

**Jakob Ødum**  
 Ægirsgade 7, 2. sal,  
 2200 København N  
 +45 2144 6454  
 oedum@newmail.dk

### Breddekonsulent

**Jesper Lysgaard**  
 Vesterdams Allé 8, Lind,  
 7400 Herning  
 + 45 2890 4539  
 jl@do-f.dk

### Kortsupervisor

**Flemming Nørgaard**  
 Kærlodden 2, Storhøj, 8320 Mårslet  
 + 45 4060 4461  
 flemming@orientering.dk

# Bevar gejsten!

Medlemsbarometeret står på fremgang. Det er ikke den fremgang, vi havde håbet på og lagt op til, men det går den rigtige vej. Når vi sammenligner tallene fra tilsvarende tidspunkter i 2006, er der tale om en vækst på 231 medlemmer svarende til 3,7%. Sidste år så vi i november og december en svag nedgang. Den skyldes formodentlig den årlige "oprydning" i klubberne. Selvfølgelig skal der ryddes op, men prøv om ikke lidt flere måske lidt inaktive medlemmer kan vækkes til live.

Der har i det forgangne år været rigtig mange aktiviteter ude i klubberne for at styrke sammenholdet og øge tilgangen. Breddekonsulenten har haft travlt – og det er godt! Der er stor fokus på træning i klubberne ikke mindst for de unge. Den regionale træning i kraftcentre har undergået nogle ændringer for at gøre den mere effektiv. Det er alt sammen positive tiltag, som bør være med til at styrke fundamentet for vores sport.

Det er fortsat i høj grad "de gamle kræfter", der trækker læsset, men flere og flere unge engagerer sig i lederarbejde og arbejde for klub og forbund. Det ville være rigtig dejligt hvis gennemsnitsalderen i diverse udvalg og bestyrelser inkl. HB kunne falde. På klubplan er der flere kvinder, der tager en tårn med. Det må gerne brede sig



til de landsdækkende udvalg og HB. DOF er gået ind i DIF's projekt om "Kvinder på toppen". Så på med vanten piger!

De sidste par år har været "juniorkanon". Og det er ikke bare en enkelt årgang eller to, der er mange om budet i alle aldersgrupper. Selvom vi genkender nogle af efternavnene, er der glædeligvis også nye i blandt. Resultaterne og den megen omtale er med til at skærpe interessen hos de øvrige unge, der er med. Det bør også kunne bruges til at få flere unge ind ude fra.

Junior VM i Danmark i 2010 i Ålborg og omegn er et godt mål at have for øje. Juniorlandstræneren har en vision – en stor én af slagsen. Danmark som bedste juniornation og et væld af medaljer! Sådan!

Internationale begivenheder får større og større opmærk-

somhed. Sport Event Danmark arbejder målrettet mod at få så mange begivenheder til Danmark som muligt. Det er godt for det sportslige omdømme, men det gavner så sandelig også de lokalområder, hvor de finder sted. Det er der efterhånden veldokumenteret belæg for. Når vi får sådanne arrangementer, er det vigtigt, at vi arbejder for det synlige. Det er også vigtigt med 100% lokal opbakning til, at de tildelte arrangementer gennemføres, som der er lagt op til. Det tjener fællesskabet bedst.

Udover Junior VM i 2010 skal vi også arrangere MTBO-EM i 2009 på Sjælland. OK Øst med Tage V. Andersen i spidsen bliver lokomotivet for dette, men der vil blive trukket på de særligt kyndige inden for MTBO fra andre klubber. Det er nogle andre krav, der stilles her til f.eks mulighed for cykelpleje. I 2009 er der olympisk møde i København. Der vil derfor være ekstra fokus på internationale sportsbegivenheder i Danmark og specielt omkring København på det tidspunkt. Lad os udnytte det!

Der har været stor opbakning til de mange internationale stævner i Danmark i de seneste år. Der er i øjeblikket stor vilje i klubberne til at yde en indsats både i klub og i fællesskabet. Bevar gejsten!

Ole Husen

## Indhold nr. 4 /2007:

- 03 Tre-i-en
- 04 DM Stafet og DM Lang
- 05 Jamie Stevensons vej til guld
- 06 DM Ultralang
- 07 Elitenyt, Worldcup, Trimtex Cup og Junior Cup
- 08 Divisionsturneringen
- 10 MTB-O - det er fokus, fart og fede cykler
- 16 Klubdragtmode, Nørdtest og selvlært korttegner
- 18 Medieplan
- 19 Banelægningskonkurrencen
- 20 Eliten kigger tilbage - og lidt frem
- 22 Anmeldelse: Løb af Lars Bom, Læserbreve
- 23 Medaljestatistik, noter og indbydelse



**orientering.dk**

(O-posten)

ISSN 1901-3825

ISSN 1901-3833 (on-line udgave)

Udgivet af

Dansk Orienterings-Forbund  
IldrættensHus, Brøndby Stadion 20,  
2605 Brøndby  
i samarbejde med Rask Reklame

**Redaktør (ansv.):**

Indtil 1. november:

Søren Munthe

Teglbacken 7, 9550 Mariager

Tlf.: 3023 5335

e-mail:.....munthe@tdcadsl.dk

**Lokalredaktør Nordkredsen:**

Vakant

**Lokalredaktør Sydkredsen:**

Søren Kjær

Rosenvænget 33, 6100 Haderslev

Tlf.:.....7453 2749

e-mail:.....soren.kjaer@mail.dk

**Lokalredaktør Østkredsen:**

Vakant

**Eliteredaktion:**

Michael H. Sørensen

e-mail:.....mhs@orientering.dk

**Ungdomsredaktionen**

Michael Kreiberg

Signe A. Vest

Tobias Midtgaard Frich

e-mail:.....tfrich@gmail.com

**Fotograf**

Torben Utzon

e-mail:.....tutzon@tutzon.dk

**Indlæg:**

DOFs medlemmer er velkomne til at sende indlæg.

Redaktionen forbeholder sig ret til at forkorte og redigere indlæg.

**Annoncer:**

dof@do-f.dk

**Abonnement:**

orientering.dk sendes til alle aktive medlemmer (husstande) af Dansk Orienterings-Forbund ud fra adresseoplysninger i O-service. Husk at sætte x i feltet for forbundsbladet. Som medlem kan du selv ændre adresse i O-service - eller kontakte din klubadministrator.

**Tryk:**

Bergske Avistryk

## Tre-i-en

Dette nummer af orientering.dk er en gavepose med tre gode tilbud til de lange vinteraftner.

På det fine, glittede papir findes kort, baner, vejvalg og mellem-tider fra en række spændende løb i efteråret.

Tænd lyset, læn dig tilbage og studer, hvordan de rigtig gode klarer udfordringerne. Måske er der noget at lære og i hvert fald lidt underholdning for den indviede. Læg mærke til at Jamie Stevenson inde i bladet kommenterer sit vejvalg til DM Lang.

Tak til alle løberne for at stille deres vejvalg til rådighed og til Flemming Nørgaard for det store arbejde med at samle kort, indtegne vejvalgene og gøre det hele klar til tryk.

Det lille hæfte "Værd at vide om orientering til fods" er en lille gave til dig, som du kan læse og gemme, eller give videre til en ny.

Hæftet er udgivet i Planudvalgets lille serie af småtryk om orientering. Det er ikke et instruktionshæfte i orienteringsteknik, men en vejledning i de regler, der gælder for dig som

deltager i stævner og konkurrencer.

Du får 28 sider med billeder, tekst og kort, som du bør kende. Vidste du f.eks. at signaturer, der er helt ens, har helt forskellig betydning for dig, alt efter om du løber mellemdistance eller sprint? Eller at det er tilladt at "kroge" en anden deltager, hvis løbet har samlet start eller jagtstart? Der er sikkert andre ting, du får lært, når du kikker hæftet igennem.

Endelig er der bladet, som du sidder og læser i. Det er sidste blad i dette layout. Der er et nyt blad på vej på den lange rejse fra ide til færdigt tryk. Lige nu handler det vist om at få visioner og økonomi til at hænge sammen – en øvelse, der før er mestret i dette forbund, så mon ikke det også lykkes denne gang.

Det er også sidste nummer med redaktørvikaren. Det har været sjovt og spændende at holde rattet igen, og jeg ønsker den kommende redaktør – hvem det så end måtte blive – god vind.

Hvis du gerne vil have et godt blad, så prøv at give den kommende redaktør "noget at arbejde med":

Fortæl når der sker noget spændende i din klub – det er jo ikke noget, der bliver skrevet på himlen af sig selv.

Skriv når du har noget at fortælle. Man kan ikke se på din næse, at du går med en god historie inde bag pandeskallen.

Fortæl hvad du mener om bladet. Det er ret sikkert, at bladet bliver bedre, hvis der er mere 3 ud af 6000 læsere, der gider både at forholde sig til indholdet i bladet og sige det til redaktøren - gerne venligt og konstruktivt.

I denne sammenhæng vil jeg gerne bringe en tak til Helge, Søren og en desværre anonym kvinde, som har været så venlige at give feedback på forrige nummer.

Pøj – pøj

Søren Munthe

Redaktørvikar

## Forsiden

Billedet er taget på vej fra JEC (Junior European Cup i Frankrig) til træningslejren 250 km nordpå ved Clermont-Ferrand.

Fotografen er Torben Utzon, der fortæller om billedet: "Vi havde aftalt, at alle 3 minibusser skulle mødes ved den berømte bro i baggrunden, Viaduc de Millau, så vi kunne tage holdfotos. Desværre kørte en af busserne forkert, så ikke alle løbere kom med på billedet."

Billedet på forsiden er lettere manipuleret - se originalfotoet herunder:



# Barsk DM-weekend på Møn

**Bakker og brombær. To ingredienser, som deltagerne i årets store DM-weekend fik lov at stifte bekendtskab med i rigelige mængder, da Herlufsholm OK inviterede til mesterskaber i stafet og langdistance i et af Danmarks mest udfordrende terræner, Klinteskoven på Møn.**

I eliteklasserne vil DM-weekenden især blive husket for det store antal afbud, der var fra primært syge og skadede løbere. I herrernes stafet kunne ingen af topklubberne således stille i stærkeste opstilling, og en normalt så dominerende klub som Pan Århus måtte på forhånd opgive at stille et helt hold. Meget skulle således afgøres af, hvem, der havde de stærkeste reserver at sætte ind.

## Sejr til Tisvilde Hegn OK

Tisvilde Hegn OK var umiddelbart mindst svækket og måtte påtage sig favoritværdigheden, men en rigtig god førstetur af Bjarne Knudsen bragte for alvor Fåborg OK ind i kampen. Bjarne kom i mål som 2'er, efter Søllerøds Peter Horstmann, der fik skabt et forspring på 2½ minut, men foran denne artikels forfatter.

På andenturen blev der imidlertid vendt op og ned på rækkefølgen, idet Tisvildes Rune Olsen indhentede Fåborgs Tue Lassen og oven i købet fik arbejdet et forspring på hele

de efterfølgende placeringer. Mikkel Lund lykkedes med at holde forfølgerne bag sig og sikre Fåborg OK sølvmedaljerne, mens Philip G Lund trak det længste strå i den spændende duel med Mads Ingvarsdan og sikrede Søllerød OK et lidt overraskende sæt bronzemedaljer.

## FIFs damer i front

I dameklassen var FIF Hillerød på forhånd favoritter med Farum OK, OK Øst og de forsvarende mestre fra Pan Århus som outsiders, idet sidstnævnte dog var hæmmet af afbud fra Signe Søes. Det blev dog en spændende stafet, hvor føreringen skiftede flere gange undervejs.

Førsteturen blev en tæt affære, hvor hele seks hold skiftede indenfor 4 minutter. Elena Zabrodska skaffede Farum OK et forspring på 2 minutter, men herefter skiftede en større gruppe med bl.a. FIF's Rikke Nygaard og Pans Rie Baun Christensen samlet, mens OK Øst havde tabt kontakten.

På andenturen stjal feltets

Anne Konring Olsen viste sig ikke overraskende at være en for stor mundfuld for konkurrenterne og kunne til slut løbe FIF Hillerød i mål til en sejr med godt 7 minutters forspring. På sidsteturen lykkedes det Line Søderlund at gå forbi Ane Linde og dermed sikre Farum OK sølvet, mens Pan tog sig af bronzemedaljerne.

I juniorklasserne var der endnu engang klar sejr til FIF Hillerød i H20, mens Silkeborg OK sejrede i D20.

## Anne og Jamie igen

På trods af at én klub stod for at arrangere to løb i samme skov på én weekend, havde Herlufsholm OK valgt at yde den service overfor deltagerne at flytte stævnepladsen fra skovens sydende til norddelen for derved at sikre at også de kortere baner kom til at opleve de forskellige dele af skoven. Dette gav en smukt beliggende stævneplads i de åbne bakker på en dag, hvor også septembejret viste sig fra sin bedre side.

Igen var eliteklasserne præget af de mange afbud, hvilket gav to ganske overbevisende sejre til Anne Konring Olsen og Jamie Stevenson, der begge havde et forspring på over 9 minutter til andenpladsen.

At startfelterne var en smule svagere end normalt skal dog ikke tage noget af æren fra de to guldvindere, der begge leverede præstationer i topklasse og dermed havde deres store del af "skylden" for at differencerne ned til nr 2 blev så store, som de blev.

På indstiksarket og modstående side kan du følge Jamies løb stræk for stræk og selv konstatere, hvor flot et løb, Jamie løb. Dette sikrede som nævnt Jamie en sejr med forspring på 9.08 min ned til Mikkel Lund, mens kampen om bronzen blev en anelse tættere og endte med at gå til Peter Horstmann.

De tre rejste dermed alle hjem med medaljer af samme værd som de havde vundet på stafetten dagen før.

Herrernes løb blev generelt præget af en del store bom



Anne Konring Olesen kunne tage hjem med to guldmedaljer om halsen

blandt de bedste. Især post 1 kostede dyrbar tid for mange.

## Sølv til junior

Annes sejr var mindst ligeså overbevisende som Jamies. Her var det Maja Alm, der i dagens anledning havde valgt at prøve kræfter i seniorklassen, der tog sig af sølvmedaljen 9.23 min efter Anne, mens Helene Hausner vandt bronzen. I juniorklasserne var der sejre til Signe Klinting, Line Søderlund, Rasmus Thrane Hansen og Anders Konring Olesen. Generelt var det FIF Hillerøds store dag, idet klubben kunne køre hjem med hele 6 guld- og 4 sølvmedaljer.

## Banerne for lange

Foruden de udfordrende ba-

ner i det smukke landskab på Møn var der desværre også nogle mindre positive emner, der prægede debatten ovenpå DM-weekenden. Vindertiderne – og dermed banelængderne – var generelt ganske lange og i nogle klasser også markant længere end normalt.

Således måtte et enkelt sæt medaljer på stafetten uddeles til et hold, der ikke havde formået at gennemføre under max-tid. Det nye reglement opererer imidlertid kun med forventede vindertider i eliteklasser, mens der i alle øvrige klasser er fastlagt et interval i kilometer indenfor hvilket den enkelte bane skal ligge.

Som banelægger skal man selvfølgelig tage hensyn til ter-



Herre-guld til Tisvilde Hegn OK, sølv til Fåborg OK og bronze til Søllerød OK

3½ minut, mens Tue holdt 2. pladsen, men blot med et lille forspring til Søllerøds Troels Christiansen og Farums Chris Terkelsen, der løb i dagens næstbedste tid.

Med Jamie Stevenson på sidsteturen kom sejren aldrig i fare for Tisvilde Hegn OK, der sikrede sig sejren for tredje år i træk – noget som ingen klub tidligere har præsteret i H21 i DM-stafets historie. Til gengæld blev det en tæt kamp om

nyngste og ældste løber billedet. Den blot 17-årige Marie Hauerslev holdt hovedet koldt og løb med en rigtig flot andentur Pan Århus op i front med et forspring på knapt to minutter til FIF Hillerød, hvor det var lykkedes for rutinerede Dorte Dahl at sprænge forfølgergruppen og sende Anne Konring alene ud som 2'er med et lille forspring til Line Søderlund fra Farum OK, hvor Anna Telyakevych havde løbet andentur.

# Jamie Stevensons vej til Danmarksmesterskabet

rænets hårdhed og bør som banelægger i Klinteskoven nok sørge for at lægge sig i den nedre del af intervallet.

En kritisk gennemgang vil dog nok også afsløre, at nogle af intervallerne generelt ligger for højt, og man kan spørge om ikke det tidligere system med vindertider er mere passende, idet det så udelukkende er banelæggerens opgave at vurdere, hvor hurtigt, der vil blive løbet i de enkelte klasser i det aktuelle terræn?

## God speakning et must

DM-weekenden er højdepunktet i den danske løbskalender og om noget det stævne, hvor vi kan gøre os forhåbninger om at der møder andre op på stævnepladserne end de, der skal løbe.

I den betragtning var det ærgerligt, at speakningen ikke var mere på forkant med hvad der skete ude i skoven. Forarbejdet var ellers gjort med flere radioposter i skoven, men det rakte ikke til at give den formidling, man rettelig kan forvente til et DM.

Med al respekt for det store arbejde, arrangørerne har lagt for dagen, var det ærgerligt, at man ikke havde valgt at uddelegere denne funktion til nogen af de mere rutinerede folk på området, der er rundt om i landet.

## Grønt er ikke forbudt

Et sidste og mere alvorligt debatpunkt blev skabt efter en del løbere på stafetten havde løbet gennem en privat have markeret på kortet med den olivengrønne signatur for bebyggelse/have, hvilket den private haveejers naturligvis ikke var begejstret for.

Dette er selvfølgelig særdeles uheldigt for orienteringssportens omdømme og mulighederne for igen en anden gang at få lov at komme i tilsvarende områder.

Ifølge reglementet skal det dog understreges, at de pågældende løbere formelt ikke har begået en fejl ifølge kortnormen, idet den olivengrønne signatur ikke i sig selv betyder forbudt område.

Er området forbudt, hvilket jo er tilfældet i langt de fleste tilfælde af hensyn til den private ejendomsret, så skal arrangørerne således markere området med skravering i banepåtrykningsfarven.

En erfaring, som fremtidige løbsarrangører nok bør skrive sig bag øret.

## Af: Michael Sørensen

I bilaget til dette blad kan du følge med i Jamies beslutninger undervejs.

### S-1.

Jeg finder startpunktet og første posten på kortet og ser at jeg skal træffe et venstre-højre vejvalg med det samme. Der er et vejvalg på stier og skovvej til venstre, men buen er dobbelt så langt fra linjen som vejvalget til højre. Jeg vælger højre over marken. På vej ind i posten, ned fra den sidste høj, har jeg ikke tjekket kompasset, og jeg ryger lidt for langt til venstre. Jeg opdager fejlen, da jeg plasker i grøften, som ligger skjult i brandnælder. Drejer hurtigt til højre, runder tætheden og stopper, hvor jeg tror posten skal være. Skoven er tæt, og jeg er nødt til at bukke mig ned for at se skærmen og komme ind under grantræet og klippe.

### 1-2.

Jeg kommer hurtig videre, lidt irriteret efter det lille bom på første posten. Vejvalget er oplagt pga. det store forbudt område. Jeg vil løbe på sti, lidt til højre, skære hjørnet ved stenen, på stien og så ind til posten fra marken. Jeg falder, da jeg passerer den utydelige sti og drejer til venstre, inden jeg har tørret mudderet af kortet og tjekket kompasset. Jeg ender med at løbe mere lige på, men farten er god næsten hele vejen. Jeg finder posten uden problemer – vi har haft en post i samme slugt på stafetten.

### 2-3.

En hård stigning. Den mørkegrønne tæthed er relativt åben og let at passere, så jeg løber lige på. Jeg holder ikke igen i bakken og føler, at det er god chance for at vinde sekunder efter en tøvende start.

### 3.-4.

Jeg er forpustet, men løber videre langs ryggen. Jeg bruger det samme vejvalg som ved stafetten på den første del af strækket for at holde farten høj. På vej ind i posten har jeg besluttet at løbe venstre om på stien – jeg har oplevet kraftig undervegetation og brandnælder flere steder.

### 4.-5.

Jeg bruger samme taktik – rundt om på sti. Mit vejvalg er betydeligt længere end lige på, men der er mulighed for at løbe

på sti hele vejen. Jeg presser på og prøver at løbe så meget som muligt og ikke blive fristet af at kigge på kortet og hygge undervejs. Dog når jeg at overveje vejvalget til post 7.

### 5.-6.

En post i mørkegrøn er altid farligt, og jeg tager det med ro. Jeg synes bevoksningsgrænsen lige inden posten er tydeligt, og jeg skærer ind på hugningen. Når jeg bukker mig ned, kan jeg se posten under de lave grantræer.

### 6.-7.

Skoven er fin her. Jeg løber lige på i den åbne bøgeskov og bruger stien et par hundrede meter. Posten er skjult bag tætte bøgepur, men i forhold til slugten 50 meter inden og ryggen for oven sidder den, hvor jeg vil have den.

### 7.-8.

Jeg løber op på ryggen og vil passere huset på venstre side igen, som jeg gjorde på vej til



post 4. Jeg holder mere til venstre den her gang i et forsøg at undgå brandnælder, men drejer for langt til venstre. Jeg skal klatre op over bakken og løbe ind i posten med en unødvendig spids vinkel.

### 8.-9.

En kort stræk hvor jeg bruger kompasset og løber så lige på, som jeg kan.

### 9.-10.

Jeg tager et par krus vand og prøver at spise en energigel. Men jeg bruger for mange kræfter, når jeg river plastikfoliepakken over. Fedtet sukkergele sprøjter ud over det hele! På vej ind i posten ser jeg en anden løber for første gang. Det giver ny energi.

### 10.-11.

En kort stræk. Jeg klipper og kigger på kortet. Jeg ser at den indhentede løber, Philip Lund,

løber lige på og venstre om den store lavning. Jeg har besluttet mig for at løbe højre om, så jeg løber lidt mere skråt op ad bakken.

### 11.-12.

Jeg løber ind i ringen og kigger ned i slugten hvor jeg tror posten skal være. Den er fyldt med grene, og jeg ser ingen post. Til gengæld er slugten meget længere end indikeret på kortet, og når jeg kigger til højre, ser jeg posten 50 meter længere ned ad bakken.

### 12.-13.

På langstrækket beslutter jeg mig for at genbruge dele af mine vejvalg fra stafetten. Jeg vil løbe højre om og passerer marken. De sidste stigninger er hårde, men ikke så lange.

### 13.-14.

Et diffust stræk, især på de sidste meter ind til posten. Det gælder om at kigge sig omkring, hovedet skal være som en radar, indtil man har øje på posten.

### 14.-15.

Dejlig åben skov. Jeg ser lavningen foran den store høj.

### 15.-16.

Stejlt ned ad bakken og over skovvejen inden den stejle stigning op på den anden side. Der gik lang tid, inden jeg kunne se posten. Den var velplaceret, så man skulle helt hen til lavningen.

### 16.-17.

Jeg overvejer at løbe udenom på sti, men tænker at lige på må være det bedste. Desværre viser det sig, at mosen er blevet til en sø, og jeg er nødt til at løbe på tværs af min ønskede kurs for at undgå en svømmetur. Jeg løber ind i posten op ad slugten, som planlagt.

### 17.-18.

Starten af strækket minder meget om første posten ved EM 2004, og jeg genbruger nogle hundrede meter af mit vejvalg. Jeg udfører vejvalget lidt mere elegant den her gang, roser mig selv og ærgre mig i nogle sekunder over, at jeg ikke kunne finde ud af det samme til EM. Men min selvtilfredshed bliver hurtig straffet, da jeg sejler forbi nedenfor posten. Jeg er for lavt i skråningen og er nødt til at vende. Det er nok mit største tidstab på banen – ca. 1 minut.

### 18.-19.

Efter den korte pause, løber

jeg for fuld hammer på dette stræk. Jeg bruger kompas og løber lige på. Nu har vi løbet en del kilometer. Der er en del stigning på vej op til posten, og det brænder lidt i lårene. Jeg kan godt mærke, at det ikke er DM i sprint orientering.

### 19.-20.

Samme taktik her. Jeg bruger kompas og højdekurverne for at styre så direkte som muligt mod posten.

### 20.-21.

Den sidste del af banen er meget kuperet, og der er en kort, stejl stigning allerede på denne post. Jeg bruger stendiget og stien for at fortælle mig, at jeg er på ret vej.

### 21.-22.

En ordentlig stigning i blød skovbund med en lidt svær post til sidst. Kompas og kurver er vigtigst her, men de gule områder hjælper lidt.

### 22.-23.

Ned af bakken, og lidt på sti. En lille pause.

### 23-24.

Jeg løber et zigzag vejvalg, men holder mig til stier og det kan nok betale sig nu, når jeg er ved at blive lidt trætt.

### 24.-25.

Jeg vil løbe udenom og spare stigningen til sidst. Jeg har kræfter nok til at løbe i bakken, hele vejen ind i posten.

### 25.-26.

Endnu et stræk med meget stigning. Banelæggeren har vist også sparet stigningen til sidst! Jeg ved, at det gælder om at kæmpe hele vejen – den der går kold nu, mister meget tid i de seje bakker.

### 26.-27.

Et kort stræk, hvor jeg næsten kan se den næste post på vej ud fra den forudgående. Men pludseligt synker jeg ned i et sejt mudderbad. Fødderne føles som bly, og det er virkelig hårdt at blive ved at kæmpe.

### 27.-28.

Flere bakker og posten er langt ned i hullet. Jeg kigger på kortet en ekstra gang, inden jeg løber ned – jeg vil ikke tage unødvendige omveje nu.

### 28.-29.

Jeg løber op fra hullet den samme vej, som jeg løb ned, og jeg løber i en bue på vej mod den sidste post. Jeg kan høre flere ungdomsløbere fra Tisvilde råbe, da jeg klipper, og jeg ved, at løbet vil række langt.

## Ud over stepperne - DM Ultralang i Husby Klitplantage

DM i Ultralang blev en fornem afslutning på rækken af 2007-DM'er. I herreklassen vandt Rene Rokkjær, OK PAN, foran et lidt tyndt felt og i dameklassen, hvor kun 4 løbere gennemførte, gik sejren til Helle Bobach, Aalborg OK. I junior-klasserne var der lidt hårdere konkurrence. Maja Alm var urørlig i Dame 19-20, og i Herre 19-20 lykkedes det Rico Mogensen, St. Binderup OK, at komme foran Anders Konring Olesen og Christian Bobach. Herre 17-18 løb samme bane, og her vandt Søren Bobach i en tid, der var hurtigere end den, de lidt ældre drenge kunne præstere.

### Orienteringsgourmet

For de mange motionister, mest de mere veltrimmede af slagsen, formede løbet sig som en orienteringsmæssig parallel til en gourmet-middag. Først en overkommelig forret i åben løvskov, fulgt af en mere næringsholdig omgang klitplantageorientering.

En oprisker med et vejvalgs-træk og et variende antal mellemretter ude i klitterne.

Da den værste sult var overstået fortsatte menuen nu med frisk vejvalg i plantagen og endelig hovedretterne: gedigen, svær orientering i detaljerig, stifattig fyrreskov med moser og åbne pletter.

Til sidst et par desserter tilbage i den åbne løvskovsdel.

Omfanget og rækkefølgen af retterne varierede selvfølgelig efter længden af banerne, men i mål mente de fleste vist, at de havde fået deres lyst til orientering styret for den dag.

### Solskin og havudsigt

Den svulmende menu blev indtaget i perfekt efterårsvejr: næsten ingen vind – rart nok, når Vesterhavet meget af tiden lå kun et par hundrede meter til venstre – og så høj sol, som

man nu kan få på de her breddegrader på denne tid af året.

### Godt kort

Der er ikke mange skove i Danmark, hvor man kan finde gode postplaceringer til et træningsløb hver lørdag i en menneskealder - uden gengangere. Men sådan en skov er Husby Klitplantage.

Samtidig rummer skoven i hvert fald tre terræntyper, der kræver hver sin teknik: åbne klitter, tæt klitplantage og åben blandet nåle- og løvskov.

Holstebro Orienteringsklub havde valgt at lade kortet nytegne af to professionelle polske korttegnere, og resultatet er blevet virkelig godt. Især imponerede bedømmelsen og afgrænsningen af de forskellige tætheder inde midt i de stitomme skovparceller.

Et problem i klitområder er altid reduktionen af kurveledet fra de mange småtuer til noget, der kan læses af en orienteringsløber i fart. Også på det punkt er der kommet et

troværdigt og letlæst kort ud af anstrengelserne.

Der er noget at se frem til for deltagerne i Påskeløbet 2009, hvor det er planen at afholde to af etaperne her.

### Fornem service

Efter udskilningen af en del af orienteringsløberne til Vestjysk Orienteringsklub er Holstebro Orienteringsklub domineret af motionsafdelingen.

Dem om det, det positive er, at man ved motionsløb har en anden tradition for løber-service end man traditionelt bruger ved orientering. Den tradition afspejlede sig i arrangementet i form af bl.a. stort lægetelt, mange væskeposter og den næsten surrealistiske oplevelse at møde en væskepost med høflig betjening og frisk opskænket vand ude midt i en klit. Til Påskeløbet vil vi forvente dug på bordet.

Vel hjemme lå der yderligere en rent og pænt kort med banen påtrykt til hver løber.

Et brokke-gen presset helt i defensiven kan kun mumle noget om, at der måske kunne have været en toiletvogn mere.

### Erfaren banelæggerfamilie

Blandt de tilbageværende orienteringsløbere i Holstebro OK er Anders Ingvarsdén, og han stod for banelægningen med Mads Ingvarsdén, Farum OK, som kontrollant.

Det var solidt håndværk med veksling mellem korte og længere stræk og også nogle rigtig lange stræk, som det hører sig til på de lange baner ved ultralang.

### Tyndt elitefelt

Det var påfaldende, at kun ganske få løbere stillede i herre- og dameeliteklasserne.

"Det er klart, at der ikke er så meget prestige i at vinde, når der ikke er flere, der deltager," konstaterede guldvinderen

Rene Rokkjær, der nu ellers var meget godt tilfreds med guldet, for det var den sidste DM-guldmedalje, han manglede i samlingen.

Forklaringen på fraværet er, at løbet ligger sidst i en meget lang og hård sæson, mener Bjarne Hoffmann, tidligere bl.a. træner for damelandsholdet: "Før var sommerferien en forholdsvis stille periode, men nu er der vigtige løb uafbrudt fra marts og frem til de sidste World Cup løb i oktober. Rigtig mange af eliteløberne er plaget af små og større skader på det her tidspunkt, og de vil ikke udfordre skæbnen med et løb, der kræver så meget som det her".

### Løbere i Norge

Løbet falder i år også sammen med norske Blotslitet, der med ca 60 danske deltagere måske har gjort indhug i deltagerantallet til DM Ultralang, men det er nu kun ganske få danske eliteløbere, der har foretrukket det norske løb.

### Af: Søren Munthe

Nogle af vinderne:

H21:

Rene Rokkjær, Troels Nielsen, Rasmus Djurhuus.

D21:

Helle Bobach, Berit Olesen, Anne Marie Trommesen.

H19-20:

Rico Hejlskov Mogensen, Anders Konring Olesen, Christian Bobach.

D17-18:

Signe Klinting, Marie Hauerslev, Camilla Bergmann.

H17-18:

Søren Bobach, Rasmus Folino Nielsen, Rasmus K. Kragh.

D-16:

Ida Bobach, Emma Klingenberg, Stine Bagger Hagner.

H-16:

Andreas Boesen, Marius Thraane Ødum, Kristoffer Sloth.



# Elitenyt

**Mikkel Lund norsk mester**  
Knap en måned efter Mikkel Lund hjemførte det danske mesterskab på mellemdistance, tog han også den tilsvarende titel i Norge. Det skete i et særdeles stærkt besat felt med deltagelse af hele den norske elite inklusive de udenlandske løbere, der repræsenterer norske klubber. Mikkel løb et næsten fejlfrit løb og vandt konkurrencen i et teknisk krævende og meget diffust terræn ved Løten med et forspring på 5 sekunder til Kristiansands Jostein Andersen.

## Stor dansk juniorsucces ved JEC

De danske juniorer afsluttede også årets konkurrencesæson på fornemste vis, da det ved junioreuropamesterskaberne, JEC, i Frankrig i midten af august blev til ikke færre end 3 sejre og hele 7 medaljeplaceringer. På den indledende sprint vandt Maja Alm i D20, mens Ida og Søren Bobach begge blev 2'er i hhv D18 og H20. På lørdagens langdistance var det de 3 søskende Bobach, der dominerede, idet de alle tre tog medalje. I H20 var det lidt overraskende Christian, der vandt, selvom han henover sensommeren har været præget af en overbelastningsskade. Lillebror Søren blev 3'er i samme klasse, og Ida besatte samme placering i D18 på trods af sine kun 16 år. På søndagens afsluttende stafet tog det danske damehold med Signe Klinting, Ida

og Maja sejren efter en meget omvæltende sidstetur.

## Ulrik Staugaard stopper som juniorlandstræner

Efter tre meget succesrige år, der blandt andet har budt på ikke færre end fire junior-VM-medaljer, har den ene halvdel af den succesfulde trænerduo, Ulrik Staugaard, besluttet i den kommende periode at prioritere tiden til civil job og ikke mindst familien højere. Den anden halvdel, Lars Lindstrøm, fortsætter på posten, mens staben omkring holdet udvides med Sune Jørgensen og Mads Ingvarsdén. Den vikarierende sportschef udtrykker glæde over, at det er lykket at samle et stærkt team med bredt favnende kompetencer.

## Rune Olsen nr 11 til Blodslitet

Det traditionsrige norske langdistanceløb, Blodslitet, der afholdes hvert år i oktober i området omkring Frederiksstad, faldt i år tidsmæssigt sammen med DM Ultralang. En lille flok danskere var alligevel at finde på startlisterne og blandt dem markerede Rune Olsen sig bedst ved at besætte 9. pladsen i det stærke H 21-felt. I de åbne klasser med lidt kortere baner blev Tue Lassen og Ane Linde hhv nr. 2 og 3. De to har sammen med Jeppe Borch bosat sig i Oslo og repræsenterer fremover Bækkelagets SK i de internationale konkurrencer.

Af: Michael Sørensen

# World Cup 2007

## Signe og Mikkel markerede sig i World Cup afslutningen

Årets world cup afsluttedes med to løb den første weekend i oktober i schweiziske Steim am Rhein, hvor dele af lørdagens baner dog gik ind i Tyskland.

## Simone og Thierry understegede dominans

Topplaceringerne i årets world cup var allerede afgjort efter de otte første afdelinger. Og at det ikke var noget tilfælde understregede Simone Niggli og Thierry Gueorgiou med endnu

to sejre i den afsluttende weekend. For Simones tilfælde var der jo tale om hjemmebane med flere tusinde entusiastiske schweiziske tilskuere i gaderne til søndagens sprint, som Simone vandt med 22 sekunder foran svenske Lena Eliasson og norske Anne Margrethe Hausken.

## Signe Søs nr 7 på mellemdistance

Lørdagen havde budt på en forholdsvis simpel forlængelse mel-

# Trimtex Cup

Ranglisten er opkaldt efter en af forbundets sponsorer: TRIMTEX Cup 2007. Vinder er den løber, der efter sidste afdeling har fået flest point i 7 af årets 10 Trimtex Cup afdelinger. De 10 afdelinger var Spring Cup, DM Nat, DM Sprint, NOC test Lang, NOC test Mellem, VM Test Mellem, VM Test Lang, DM Mellem, DM Lang, DM Ultralang.

Herrer:

1 René Rokkjær OK Pan	316
2 Rasmus Søs Farum OK	309
3 Mikkel Lund Faaborg OK	285
4 Thomas Jensen Tisvilde Hegn OK	267
5 Rune Olsen Tisvilde Hegn OK	259
6 Troels Nielsen Horsens OK	245
7 Rasmus Djurhus FIF Hillerød	244
8 Michael Sørensen Tisvilde H. OK	234
9 Jeppe Borch Silkeborg OK	221
10 Peter Horstmann Søllerød OK	214

i alt 87 løbere har fået point

Kvinder:

1 Anne Konring Olesen FIF Hillerød	340
2 Signe Søs OK Pan	335
3 Helle Bobach Ålborg OK	265
4 Karina B. Knudsen Horsens OK	258
5 Masha Semak Farum OK	250
6 Pernille Sommer OK Øst	226
7 Ane Linde OK Pan	189
8 Rikke Kofoed Larsen OK Øst	172
9 Rikke Nygaard FIF Hillerød	167
10 Gry Johannsen OK Pan	147

i alt 44 løbere har fået point

# Landinspektør Junior Cup

Juniorenes rangliste er opkaldt efter juniorenes egen sponsor og hedder derfor: Landinspektør Junior Cup 2007. Vinder er den løber, der efter sidste afdeling har fået flest point i 6 af årets 9 Landinspektør Junior Cup afdelinger. De 9 afdelinger var DM Sprint, NOC test Lang, NOC test Mellem, JWOC Test Sprint, JWOC Test Mellem, VM Test Lang, DM Mellem, JFM Lang, DM Ultralang.



Herrer:

1 Søren Bobach Silkeborg OK	285
2 Christian Bobach Silkeborg OK	277
3 Rico Hejlskov Mogensen St. Binderup	267
4 Rasmus Thrane Hansen Søllerød OK	255
5 Rasmus Killerich Kragh Skive AMOK	226
6 Anders Konring Olesen FIF Hillerød	222
7 Rasmus Folino Nielsen FIF Hillerød	213
8 Jonas Munthe Mariager OK	210
9 Casper Wraa FIF Hillerød	207
10 Andreas Olesen FIF Hillerød	205

i alt 56 løbere har fået point



Kvinder:

1 Maja Alm OK HTF	300
2 Signe Klinting FIF Hillerød	275
3 Line Søderlund Farum OK	254
4 Camilla Bergmann Allerød OK	238
5 Ida Bobach Silkeborg OK	232
6 Marie Hauerslev OK Pan	225
7 Zenia Mogensen Silkeborg OK	208
8 Mette Hjerrild OK Pan	204
9 Lærke L. Jensen FIF Hillerød	202
10 Lærke Sørensen OK Roskilde	197

i alt 37 løbere har fået point

lemdistance, som jo altså også gav sejr til Simone, denne gang foran Minna Kaupi fra Finland. Med danske øjne var det glædeligt at se, at Signe Søs fortsatte den succes, hun har haft gennem årets world cup. Det gav en flot 7. plads på en bane, der ellers ikke umiddelbart lå til Signe, der normalt har de mere tekniske baner som sin force. Det flotte resultat understreger dog, at Signe i år har taget et stort skridt fremad også på den fysiske side. På søndagens

sprint meldte trætheden sig dog og det blev "blot" til en 18. plads, men en samlet world cup placering som nr. 13.

## Mikkel Lund nr 5 på sprint

Efter Signe Søs havde stået for det store danske resultat lørdag, var det Mikkel Lunds tur søndag. I et år, hvor der har været langt mellem topresultaterne fra de danske herrer, var det glædeligt, at det lykkedes i allersidste forsøg. I en teknisk svær sprint i Steim am Rheins

gamle bykerne løb Mikkel et løb med kun minimale tidstab, hvilket gav ham en fornem 5. plads, blot 23 sekunder efter Thierry Gueorgiou, der i sine seneste 11 world cup starter har taget 11 sejre!

Af: Michael Sørensen

# Divisionsturneringen 2007

**Sådan gik det med de nye, fælles regler, hvor klubberne skal ud i tre matcher, for at finde ud af, om de skal op eller ned - eller som de fleste: blive hvor de er**

Tilbage i 1976 arrangerede Nordkredsen for første gang en cup-turnering, hvor klubberne kunne konkurrere mod hinanden. Året efter kom Østkredsen med og året efter igen var Sydkredsen også i gang. Det betød at man i 1978 kunne arrangere den første landsfinale, som blev afviklet i Bjerre Skov af Horsens OK. Her vandt Helsingør SOK, som var den tids storklub.

## Divisionsturneringen opstår

I 1988 gik Østkredsen fra en cup-turnering til en divisions-turnering, så at klubberne kom

til at møde jævnbyrdige modstandere. Hurtigt fulgte de to øvrige kredse efter.

Da man startede i 1976 løb man på fem baner. Der talte tre løbere fra hver klub på hver af de fem baner. Det var dengang man kunne stå ved resultatavlen og beregne matchresultaterne i hovedet. Med tiden er pointtildelingsreglerne blevet noget mere komplicerede - og der konkurreres nu på tolv baner.

## Forskellige reglementer

Gennem årene har de tre kredse afviklet hver deres turnering

på forskellig vis - og justeret formen, så turneringen blev så spændende som muligt. Det nye, der er sket i år, er at nu løber de tre kredse efter det helt samme reglement.

## Meninger brydes

Divisionsturneringen er noget alle kan snakke med om - for den vedrører jo både elite og bredde, ung som gammel. Rundt omkring på stævnepladser og i klubhuse har der da også været snakket meget om "det nye reglement".

Noget af det der diskuteres:

- er det passende med tre matcher om året - eller var det bedre med to ?

- automatisk op- og nedrykning kontra en afgørende oprykningsmatch !

- de lange baner !

- løbsterminer.

Det vil efter en enkelt sæson nok være for tidligt at fælde en dom over det nye reglement.

## Løbene ligger altid forkert

Med hensyn til løbsterminer kan man kun sige: man kan aldrig gøre alle tilfredse.

Det er selvfølgelig ærgerligt, at en match ligger på den søndag, hvor der er konfirmation i byen - eller at klubbens super-talent er udtaget til et landshold i den weekend. Klubben kan ligeså godt opgive tanken om, at have alle sine løbere til rådighed på den samme dag. Over årene vil dette dog udligne sig - og placeringen i de enkelte divisioner viser ganske præcist styrkeforholdet klubberne imellem.

I fodbold kan et hold fra 3. division godt overraske og vinde over et hold fra 1. division - det vil aldrig ske i orienteringsløb. OK West kan ikke vinde over OK Øst!

Skal man rykke opad i hierarkiet, så skal der arbejdes på de indre linjer i klubben.

## Af: Morten Jensen

## Østkredsen

At det kan lade sig gøre for nye klubber at komme helt til tops, viste Tisvilde Hegn OK i øst. Efter at have været elevatørhold mellem 1. og 2. division i mange år blev de pludselig nummer to sidste år - og i år vinder de så 1. division for første gang. FIF Hillerød, OK Øst Birkerød og Farum OK har ellers siddet solidt på flæsket de sidste mange år.

Eneste nye 1. divisionshold - i hele landet - bliver OK Roskilde, der afløser Farum OK. Disse to klubber byttede også plads sidste år. Søllerød OK forbliver i 2. division - og ligesom med Mariager Fjord OK i nord - bliver det næste år den 11. sæson i træk i næstbedste række.

I modsætning til de to øvrige kredse var der flere op- og nedrykninger i Østkredsen - især i de lavere divisioner. Ingen af de seks divisioner vil bestå af de samme fire klubber som i år. Mest markant bliver det i 5. division, der kommer til at bestå af fire nye hold.

Især OK Midtvest (klubsamarbejde mellem OK Sorø, OC Slagelse og Haslev OK) fik udbytte af det nye reglement. Selvom de ikke vandt 4. division gav det alligevel oprykning til tredjebedste række. En oprykning som ikke ville have været mulig i tidligere sæsoner, da Østkredsen forbød klubsamarbejder i de tre øverste divisioner.

Slutstillingen i de 6 divisioner er vist her.

### 1. division

1. Tisvilde Hegn OK	10 p	
2. FIF Hillerød	8 p	
3. OK Øst Birkerød	5 p	
4. Farum OK	1 p	<b>NED</b>

### 2. division

1. OK Roskilde	12 p	<b>OP</b>
2. Søllerød OK	8 p	
3. Ballerup OK	4 p	
4. Allerød OK	0 p	

### 3. division

1. Helsingør SOK	12 p	
2. OK 73 Gladsaxe	8 p	
3. Herlufsholm OK	4 p	
4. Holbæk OK	0 p	<b>NED</b>

### 4. division

1. K.F.I.U.	11 p	
2. OK Midtvest	8 p	<b>OP</b>
3. OK Skærmens Værløse	5 p	<b>NED</b>
4. Kildeholm OK Ølstykke	0 p	<b>NED</b>

### 5. division

1. Køge OK	12 p	<b>OP</b>
2. Politiet, København	8 p	<b>OP</b>
3. OK SG	4 p	<b>NED</b>
4. Lyngby OK	0 p	<b>NED</b>

### 6. division

1. O 63 / NFR / Maribo	12 p	<b>OP</b>
2. Hvalsø OK	6 p	<b>OP</b>
3. DSR	6 p	
4. F.K.B.U.	0 p	

Op- og nedrykningsmatcher blev ganske store løb med rigtig mange deltagere. Da løbere i sagens natur var spredt i skoven dokumenterer vi løbets størrelse (her i Silkeborg Nordskov) med antallet af o-løbernes foretrukne transportmiddel: grå eller hvide mellemklassebiler.



## Nordkredsen

I nord vandt Silkeborg OK for femte år i træk, hvilket ikke kan overraske nogen.

Ålborg OK vandt sidste år 2. division og gjorde det flot i comeback-sæsonen. En andenplads giver nu for første gang også adgang til DM-finalen. Her deltager Ålborg OK for anden gang, da klubben jo vandt Nordkredsen tilbage i 1997.

I 2. division har Mariager Fjord OK nu løbet ti sæsoner i træk og de får også lov at løbe der næste år.

Eneste ændring i Nordkredsen til næste år bliver, at landets nordligste divisionsklub, OK Vendelboerne fra Hjørring, erstatter Holstebro OK i 3. division. Holstebro OK er nu rykket ned to år i træk som følge af etableringen af Vestjysk OK. Så Holstebro har nu to klubber i 4. division i stedet for en klub i 2. division!

Slutstillingen i de 4 divisioner er vist her under

### 1. division

1. Silkeborg OK	12 p	
2. Ålborg OK	8 p	
3. OK Pan, Århus	4 p	
4. Horsens OK	0 p	

### 2. division

1. Herning OK	12 p	
2. Mariager Fjord OK	8 p	
3. Århus 1900	4 p	
4. Viborg OK	0 p	

### 3. division

1. Nordvest OK, Thisted	12 p	
2. St. Binderup OK	6 p	
3. Randers OK	6 p	
4. Holstebro OK	0 p	<b>NED</b>

### 4. division

1. OK Vendelboerne	14 p	<b>OP</b>
2. Karup OK	14 p	
3. OK Djurs, Grenå	8 p	
4. Vestjysk OK, Holstebro	4 p	
5. Skive AMOK	0 p	



# DM for klubhold

## Sydkredsen

Efter at Kolding OK har siddet på tronen de seneste to sæsoner, er Odense OK nu igen tilbage som stærkeste klub i syd. Kolding OK faldt ned på en tredjeplads, og kom så heller ikke med til årets DM-finale med seks deltagende klubber. Det kommer derimod HTF fra Haderslev, der jo var danske mestre tilbage i 1995.

OK SNAB fra Vejle var det nyoprykkede hold i 1. division - og de klarede deres debutsæson med en flot tredjeplads.

2. division blev lidt af en parodi. Da to af holdene var klubsamarbejder, var det kun Fåborg OK og OK Esbjerg, der kunne gå videre til oprykningssmatchen - så der var ikke noget at løbe om i de to indledende runder. Lad det ikke ske igen.

Eneste ændring næste år bliver at OK Gorm bytter plads med Lillebælts-klubberne FROS/Melfar.

Slutstillingen i de 3 divisioner er herunder.

### 1. division

1. Odense OK	12 p	
2. HTF, Haderslev	8 p	
3. Kolding OK	3 p	
4. OK Snab, Vejle	1 p	

### 2. division

1. Svendborg / Odense PI	8 p	*
2. Fåborg OK	8 p	
3. OK Esbjerg	6 p	
4. FROS / Melfar	2 p	NED

### 3. division

1. OK Gorm, Jelling	8 p	OP
2. OK Syd	4 p	
3. OK West / Ribe OK	0 p	

\* Klubsamarbejder kan ikke deltage i 1. division og derfor heller ikke rykke op, selvom de vinder i 2. division

Årets DM for klubhold var en stor udfordring. En udfordring var skoven: Vrøgum Plantage, der har været en lærerig træningsskov for mange af OK Wests orienteringsløbere, som med tiden er rejst ud i landet for at fortsætte deres sportslige karriere i andre klubber. Men også det at få stablet et godt hold på benene var svært med efterårsferie, JEC og seniorelitesamling ude i Europa som konkurrenter.

### Suveræn vinder

Tisvilde Hegn OK matchede udfordringen bedst. Med fire klassevindere, seks andenpladser og fire tredjepladser var klubben suveræn vinder. På andenpladsen fulgte Silke-

borg OK 41 point efter, tredjepladsen tog FIF-Hillerød sig af, kun et point efter. På de følgende pladser kom Aalborg OK, Odense OK og HTF i nævnte rækkefølge. Det er første år, at både nr. 1 og 2 fra kredsen deltagte.

### Godt arrangement

OK West og computersystemet klarede opgaven flot, og mon ikke alle de seks deltagende hold havde en god oplevelse af at deltage i finalen?

Banelæggeren havde formået at skrue nogle gode baner sammen. Bane 1 med sine 11,5 km var dog en lang tur for breddeløberne; 14 løbere var ude i mere end to timer. Banens længde var dog ikke for



lang ifølge reglementet.

Vejr og stævneplads var med stævnet, så der var en særlig god lejlighed til at styrke klubbanden med kaffe, kage, øl, sodavand, og hepråb til klubmedlemmer, som løb i mål.

### Ungdomsarbejdet nøgen

Tillykke til Tisvilde Hegn OK. Det er første gang klubben er i finalen - og klubben er heller ikke gammel i første division. Som Ole Husen sagde ved præmieoverrækkelsen er vinderen som regel en klub, som gør et særligt godt stykke ungdomsarbejde. Og det er Tisvilde Hegn OK.

Af: Inga Jager



## Synspunkt: Danmarksturneringen 2007

Den udvidede Danmarksturnering med den nye finalerunde og nye slutrunder med op- og nedrykning skal nu evalueres på de kommende klubleder-møder.

Mit umiddelbare indtryk, er at det har været et pænt dobbeltskridt i den rigtige retning, men også at der til næste år, når reglementet skal revideres er plads til et par yderligere forbedringer. Ligeledes skal vi blive langt bedre til at sælge turneringen mediemæssigt..

Ideen til en udvidet Danmarksturnering er født i Øst. Jan Hausner, der gennem rigtig mange år har været kredskoordinator, argumenterede gennem flere år for en løsning med afsluttende finale- og slutrunder. Her skulle mesterskabet placeres og op- og nedrykningerne afgøres.

Denne model giver 3 årlige divisionsmatcher for næste alle hold og sikre, at der er noget at løbe om og dermed spændingen til det sidste. Det har vist sig at matcherne tiltrække rigtig mange deltagere og ændringen har skabt nogle gode solide stævner.

Problemerne med at finde arrangører har løst sig. Det skyldes især at vi har samlet flere matcher fra forskellige divisioner i kredsen på samme stævnedag. Ulempen med de 3 årlige matcher er risikoen for flere sammenstød med andre tilbud. Især med elitens kalender og tilbud i udlandet. Men den situation vil vi aldrig helt kunne undgå.

Meget kan klares via planlægning, men her spiller et utal af kalenderbinder ind.

Først og fremmest skal der

være en skovtilladelse, et kort og en klub. Så må der ikke være et Påskeløb, Nordjysk 2 dages, Spring Cup, JFM og SM samt Tiomila, Jokula, eller et DM, VM, EM, samt en WC afdeling, et JWOC, og JEC i vejen, ligesom senior- og juniorrelitens tæt pakkede træningskalender, skal tænkes med.

Hertil kommer at skolernes sommerferie er flyttet en uge ind i august uden at vi af den grund har fået bedre plads i kalenderen på andre tidspunkter, idet yngletid og jagt forhindrer dette.

Resultat er at Danmarksturneringen ikke kan tage hensyn til alle andre stævner. Derfor er det en god ide at samle flere af de indledende matcher på den samme stævnedag, og endda med et regionalt stævne i hver kreds. Det styrker disse stævner og giver et stæv-

ne, som de fleste klubber kan magte. Det er stævner som kaster både glæde og penge af sig til klubben.

Flere steder får vi hermed stævner, der kan bære et nyt tegnet kort eller en grundig revision. Helst under vejledning af en kortkonsulent og gerne med et trykt kort i stedet for et print. Det må da være målet.

Lad så ikke en debat om banelængder overskygge de gode erfaringer vi har høstet. Det med de for lange baner har vi lært her i 2007, så banelæggerne og banekontrollanterne allerede næste år i 2008 har fokus her og kan tage højde for den kritik.

Det behøver vi ikke at vente på nye regler for. Skønner banelæggeren at skoven og banerne er for krævende, må det klares ved at lægge sig i den lave ende af det angivne interval.

Er det ikke nok må man bede stævnekontrollanten om lov til at gå længere ned. Reglementet må ikke her spærre for den sunde fornuft, og de erfaringer der nu er indhøstet. Det har aldrig været meningen.

Mit bud er at Danmarksturneringen har fundet en ny spændende form, og at vi kan magte den organisatorisk. Men også at der er plads til forbedringer i reglerne. Og vi skal i gang med at planlægge lidt tidligere, - så korttegning og banelægning kommer med fra start - og vi skal især forbedre den mediemæssige dækning. Vi skal simpelthen have langt mere synlighed ud af Danmarksturneringen. Det er oplagt for det er et unikt dansk mesterskab.

Tak til Jan Hausner for hans ide til den ny Danmarksturnering.

Af: Preben Schmidt

# TEMA: MTB-O

## det er fokus, fart og fede cykler

### Har vi ingen moral ?

Jo, selvfølgelig har vi det! Men det lader dog til at moralen kommer under pres, når der konkurreres i MTB-O. Om det reelt er mangel på moral eller et resultat af mangelfuld viden omkring reglementet skal være usagt, men fakta er, at der blev snydt op til flere gange i den forgangne MTB-O DM weekend.

"Jeg havde alligevel bommet", "Jeg kæmper alligevel ikke om medaljer", "alle de andre gør det". Undskyldningerne er mange, når de, der forlader stierne, skal begrunde hvorfor. Men reglerne er nu klare nok: "Det er forbudt at begive sig udenfor skovens stisystem eller andre menneskegjorte spor, der ikke er gengivet på det udleverede kort. [...] Det skal her understreges, at det er deltagerens ansvar at sikre, at de spor/stier der følges er angivet på kortet. Kørsel i vækstgrænser og ikke angivne dyrevexler er – ligesom kørsel i skovbunden – ikke tilladt og medfører udelukkelse".

Kort sagt færdes du et sted, hvor der ikke på kortet er angivet en sti, overtræder du reglementet og skal diskvalificeres. Det svarer til at passere et olivengrønt område på et sprintkort eller en rødskravering på et fod-orienteringskort.

Det kan forvirre, at i andre lande er der andre regler. I årets VM-værtsland, Tjekkiet, er det tilladt at færdes uden for de markerede stier, såfremt cyklen er løftet minimum 20 cm over jorden. I Finland må du cykle overalt.

Den mere restriktive regel i Danmark er indført af hensyn til skovejere og er dermed grundlaget for vores fremtidige brug af skovene. Det er derfor en nødvendighed, at alle er

med til at overholde reglerne, uanset hvor meget man har bommet eller hvor langt man er efter vinderen. Og så giver en konkurrence kun mening, hvis alle følger reglerne.

En anden regel skaber også problemer, selvom det egentlig er børnelærdom. Det er reglen om højrekørsel – den gælder også i skoven uanset stiens størrelse.

Og det kan godt være der er frygteligt mudret i den anden side, men når du møder en modkørende skal i passere hinanden venstre mod venstre skulder, og man overhaler altid venstre om den forankørende. Præcis som når du sætter dig bag rattet i din bil.

Det er jo simpelt nok, men når adrenalinet pumper og pulsen er høj, er det nemt at glemme, og det er så ærgeligt først at blive mindet om det, når man kører frontalt ind i en anden rytter, der også er ved at læse kort og derfor kigger ned i stedet for frem.

Og nu vi er ved ryttere, så er der jo udover os på MTB også dem på de firbenede. I mange befærdede skove er der anlagt ridedstier adskilt fra MTB-spor, men da vi selv vælger vejen mellem posterne og også færdes i skove uden denne adskillelse, er det vigtigt at vi viser hinanden hensyn.

Så møder du heste, hunde, legende børn, omslyngede kærestepar, familier på skovtur, spejdere på hike eller nogle af de mange andre, der er ligeså glade for skovene som os, så husk at sætte farten lidt ned, lette på hjelmen og sig hej, halloj, møjn, goddaw eller noget helt andet, der passer til situationen – bare du gør det med et smil.

Af: Henriette Jørgensen

## DM i Rold

Det lyder som en hemmelig kode: D M I M T B O. Men hvad skal man gøre, når konkurrencens officielle navn kræver en dyb indånding og god tungebehandling: danmarksmesterskab i mountainbike orientering. Eller efter aftale med sponsoren: Friluftsland DM MTB-O.

Men stedet er i hvert fald Rold Skov i Himmerland og tidspunktet lørdag den 13. oktober. Deltagerne kan se frem til bakker, stier, udfordringer og smuk skov for alle pengene. Hos herrerne er der lagt op til en skrap dyst mellem Torbjørn Gasbjerg og Lasse Pedersen. Begge var med til VM i Tjekkiet i starten af august og begge fik medaljer med hjem. Torbjørn fører på metal: guld i VM-sprint og bronze i VM-stafet, mens Lasse alene har en bronze i VM-stafet.

### Panik start

Starten ligger 3 km fra stævnecentret og boksen er hundrede meter lang og op ad en stejl skrænt. Nede ved fremkaldet kan man ikke høre starturet og Torbjørn starter allerede som nummer to. Han misforstår startproceduren og kommer først helt op til startpunktet få sekunder før han skal afsted. Kortet bliver kastet ind under plasticbeskyttelsen på kortholderen, og han pisker af ud af den lille skovsti – den forkerte lille skovsti. Heldigvis er han efter en lille omvej tilbage i det rette spor og de næste 23 km går det uden større fejl. I mål har han brugt 2 timer 7 minutter og 43 sekunder om 23,9 km og 36 poster. De 43 sekunder viser at være vigtige. Lige før kortsiftet midt på banen er en lille fælde. Post 14 ligger lige på strengen mellem post 13 og post 15, og hvis man ikke er vågen, kan man let overse den. I mål bliver Lasse Pedersen disket og erkender straks, at han ikke har været ved post 14. Næste farlige konkurrent er

Allan Jensen, sidste års mester. Allan har også kørt godt, men præcis som Lasse er han sprunget over post 14.

### Et sekund

Torbjørn når lige at slappe lidt af, inden Erik Knudsen overraskende hurtigt kommer i mål. Tiden 2 timer 7 minutter og 44 sekunder. Så mange kilometer, så mange poster og så lang tid og så er der 1 sekunds forskel mellem guld og sølv til et DM.

"Det er selvfølgelig ikke lang tid, men mon ikke medaljerne er fordelt ok", resignerer Erik Knudsen godmodigt.

Hos damerne er hele landsholdstruppen tilmeldt, men kun Pernille Brunstedt og Henriette Jørgensen starter. Her er ingen tvivl om udfaldet: Henriette kører sejren sikkert hjem. Med en tid på 2.06.47 er hun 10.42 foran sølvvinderen Line Pedersen og 11.24 foran landsholdskammeraten Pernille Brunstedt.

### Stort mandefald

Næsten halvdelen af de startende ryttere på herre-21 banen udgik eller sprang over en post.

"Det er meget almindeligt med flere udgåede til MTB-orientering, fordi materiellet betyder så meget", konstaterer banelægger Rene Rokkjær. "Men banerne var måske også lige i overkanten."

Både kort og baner er tilpasset den særlige disciplin. På kortet er alle farbare stier og veje trukket frem, så de nemmere kan ses, og der er brugt lidt anderledes signaturer, end dem som fod-orientererne benytter. Kort, baner og vejvalg for Torbjørn Gasbjerg og Erik Knudsen er medtaget på indstiksarket.

Om banelægningen siger Rene Rokkjær: "Det har været sjovt og udfordrende, men også hårdt arbejde at lave banerne. Det er en ret anderledes problemstilling MTB-rytterne har, for de løber jo ikke ind i terrænet, men må holde

sig på stierne. Det skal man hele tiden tænke på. Stierne og så kurvebilledet. I det her tilfælde har jeg også været nødt til at tilpasse kortet og gå stierne igennem i terrænet. Der skal tages stilling til hver enkel sti: er det overhovedet en sti mere, kan der køres her eller kan der ikke. Det var et ret stort arbejde."

Arbejdet blev ikke mindre på dagen. På grund af lidt misforståelser omkring ansvaret for stævnet ender Rene med at have hele ansvaret og bare 8 mand som hjælpere. En koncentreret indsats og dygtige folk bærer arrangementet igennem uden større problemer.

### HB match

I den tunge ende af H-50 kæmper hovedbestyrelsen sin egen lille kamp. Næstformand Kim Folman Jørgensen opgiver inden starten, formand Ole Husen afbryder undervejs, generalsekretær Preben Schmidt kæmper sig igennem til en sikker sidsteplads i H-50, mens sejren indiskutabelt går til økonomiformand Helge Søgaard, der endda debuterede som MTB-O rytter.

Tillykke med den relative sejr. Hvad synes du om MTB-O?

"Det var sjovt at prøve, men jeg kunne have smidt den cykel ad h.. til flere gange. Den er jo bare til besvær ude på de små stier."

Du kunne måske have taget andre vejvalg?

"Tror du ikke, du skal hjem og skrive?"

### Flere løb i skoven

Samtidig med DM i MTB-O afholdt St. Binderup OK i øvrigt et træningsløb i fodorientering i et andet hjørne af skoven. Sikke et udbud af orientering på samme sted og tid – og så en oktoberlørdag i strålende solskin. Det gør det svært at bevare pessimismen.

Af: Søren Munthe

# Torbjørn er mesteren

Man vil sine børn det bedste og når det bedste er orientering, må de kære små jo med i skoven. Og når farmand er formand for Dansk Orienteringsforbund er den form for social arv vanskelig at undgå. Torbjørn Gasbjerg har taget arven til sig og formet den efter sit eget hoved.

Som ung blev han grebet af osporten og nåede at blive udtaget til juniorverdensmesterskaberne i 2000, men han var allerede på vej ad sit eget spor. I 2000 deltog han i sit første adventure race og fik et kick, han siden har opøgt mange gange. Mountainbike cyklen blev hans træningskammerat og fodorienteringen blev nedroslet.

Efter årtusindskiftet kom orientering på cykel også til Danmark som en selvstændig disciplin og optaget under orienteringsforbundet – i hvert fald i princippet på lige fod med

traditionel orientering og præcisionsorientering. Torbjørn sprang på fra starten og var med, da det første Danmarks-mesterskab blev arrangeret i 2004. Han vandt.

I lørdags var der for fjerde gang DM og nu med officiel anerkendelse fra Dansk Idrætsforbund. Torbjørn benyttede lejligheden til at vinde igen.

I mellemtiden havde han markeret sig internationalt og senest ved VM i august vundet guld i sprint og bronze i stafet. Hvordan gør du?

I år var jeg lidt heldig ved DM. Jeg havde en rigtig dårlig start og burde ikke have vundet, men mine to skrappeste konkurrenter overså begge to en post – den samme faktisk – og så reddede jeg medaljen hjem med bare et sekund foran Erik Knudsen. Et sekund er ikke ret meget efter mere end to timer i skoven!

Hvad er det, der gør MTB-O

mere attraktivt for dig end fodorientering?

Det er bare superfint at køre MTB-O! Der er en helt andet aspekt af hastighed. Du kan sammenligne det med skisport og se på forskellen mellem langrend og alpint. I MTB-O skal du holde kontrol over hvor du er, og hvor du er på vej hen, mens du er i stor fart. Personligt har jeg også oplevet, at jeg kan presse kroppen meget mere. Mens jeg løb fik jeg tit problemer med maven og ryggen og det generede mig, selv om jeg egentlig var i OK form. Den slags mærker jeg ikke noget til på cyklen. Så spiller det nok også ind, at jeg klarer mig bedre i MTB-O end jeg gør til almindelig o-løb.

Er det samme o-teknik som ved fodorientering?

Nej, det er en noget anden teknik. På MTB-O kortet er det stort set kun veje og stier og så kurvebilledet, du orienterer efter og o-problematikken bliver derfor i høj grad en vejvalgsproblematik: hvilke stier og veje skal jeg vælge hen til næste post.

Det lyder jo ret simpelt?

Det kan det være, men er det bestemt ikke altid. I MTB-O er der meget stor forskel på, hvor hurtigt, du kommer frem. Op ad en stejl bakke eller meget ujævn sti vil du typisk komme langsommere frem med cykel end ved at løbe, måske bliver du simpelthen nødt til at trække med cyklen. Omvendt vil du ned ad bakke og på en jævn god vej bevæge dig 3-4 gange så hurtigt som en løber. Der er et helt andet forhold mellem stigninger og udenomsvejvalg, end du kender det fra almindelig orientering. Du vil typisk se MTB-O ryttere vælge meget store udenomsvejvalg, hvor vejene eller stierne er flade og gode. Men det må være sværere at bomme?

Når først man har valgt vejen, er det tit forholdsvis enkelt at følge den, men du kan sagtens bomme vejvalget, altså vælge den forkerte eller langsomme vej og så er det meget svært at rette op på. Du må tit bare vende om og køre tilbage for at tage den rigtige vej. Det er heller ikke helt så enkelt at følge med på kortet, mens du kører. Terrænet er ujævnt og cyklen ryster og du skal jo se dig for og har ikke tommelfingeren plantet på kortet. Løsningen er



en form for korthusk, men det kræver at du kan koncentrere dig og blive ved med det. Et øjeblik uden koncentration og du kan være langt væk.

Hvordan træner du o-teknik til MTB-O?

Der er jo ikke så stor forskel fra sted til sted, når det kun handler om stiforløb og kurver. Med min baggrund som tidligere junioreliteløber kan man sige, at de basale orienteringsfærdigheder sidder i blodet. For de ryttere, der er startet som MTB-ryttere og siden er rykket over til orientering på MTB, kan det være rigtig svært. Bortset fra Allan Jensen og Søren Strunge er næsten hele toppen tidligere o-løbere.

I praksis har jeg tit et kort med, når jeg cykler, men det afgørende er den mentale træning. Der har jeg arbejdet med forskellige metoder til at holde koncentrationen og det, der virker bedst for mig er at snakke højt med mig selv. Når jeg hele tiden siger højt til mig selv, hvad jeg skal se efter og hvad jeg skal gøre, kan jeg holde alle andre tanker ude og fokusere 100% på opgaven. Det lyder nok lidt skørt på dem, der hører det, men det virker og jeg træner det bevidst.

Træner du andet?

Jeg cykler ca 15 timer om ugen. Lige nu arbejder jeg på HNIE (Himmelbjergegnens Natur- og Idrætsefterskole – kendt efterskole for mange ungdomsløbere) og det passer fint med at jeg kan cykle ned og hjem fra Århus. Det er faktisk hurtigere end at tage bussen til stationen i Silkeborg og toget derfra. Det er noget jeg

godt kan lide ved cykelsport: man kan let kombinere transport og træning.

Træner du ikke i terræn?

Jo. I Marselisborg skoven er der en specielt MTB rute, som er afmærket. Den er rigtig god og tager ca en time og et kvarter og sammen med en omgang på asfalt med et kort er det fint. Nede ved efterskolen er mulighederne i skoven endnu bedre.

Har du et fast træningsprogram?

Nej. Jeg træner til bestemte begivenheder. Det har tidligere været bestemte adventure race med specielle udfordringer, men i år har jeg trænet specifikt mod VM i Tjekkiet. Det meste er meget lystbestemt, men de sidste to måneder op mod VM arbejdede jeg efter en fast plan og det gik jo meget godt.

Har i en fast træner tilknyttet? Ikke rigtig. Vi har en holdleder, når vi er ude med landsholdet, men vi er gode til at være trænere for hinanden. Vi ved en del om træning og kender efterhånden hinandens styrker og svagheder og hvor der skal sættes ind. Vi har overvejet, om vi skulle prøve at få en træner knyttet til landsholdet, men foreløbig bruger vi hinanden.

Hvad er planerne?

Der er lidt adventure race forude. Det har et stort publikum og giver mere opmærksomhed. Det er stadig lidt eksotisk, giver bedre billeder og har flere sponsorer. Men det ultimative mål er stafetsejren ved VM i 2008 i Polen. Det ligger som fokuspunkt i baghovedet fra nu af.

Af: Søren Munthe

## TEMA: MTB-O

det er fokus, fart og fede cykler

# Hvordan kommer jeg i gang?

Mountainbike-orientering (MTB-O) har været en disciplin under DOF siden 2003, men der er endnu ikke mange klubber, der udbyder specifik MTB-O træning. De fleste der allerede dyrker MTB-O benytter sig derfor først og fremmest af den korttræning (fodorientering), der tilbydes rundt omkring i klubberne og sørger derudover for at lave aftaler med andre MTB interesserede i klubben om selve cykeltræningen. Den bedste måde at komme i gang er derfor at deltage i de træningsløb, der udbydes. På Sjælland arran-



geres der Vinterkarrusel og en serie af træningsløb i foråret og sommeren. I Jylland tilbydes der Vinterlangdistance efter samme koncept som den vi kender til fod-o-erne (oftest GI-kort) og der udbydes årligt 3-4 træningsløb efter rigtige MTB-O-kort. Derudover er der ranglisteløbene (Friluftsland MTB-O cup), der er åben for alle. Sidstnævnte ligger i o-service kalenderen sammen med de øvrige orienteringsløb.

### Min cykel har kun 3 gear!

3 gear er sandsynligvis for lidt, men du behøver ikke lægge 10-20-30.000 eller mere for en cykel for at kunne være med. En mountainbike er selvfølgelig optimalt, da den har gear så du både kan klare små, stejle skrænter, mudrede stier

og store grusveje. Dertil kommer de brede dæk, der sikre at man kan stå bedre fast på de mindre stier, rødde og sand. Har du en cykel med brede dæk og velfungerende gear kan du dog sagtens tage af sted til mange af træningsløbene i Danmark. Du må påregne at du evt. skal trække cyklen lidt oftere jo smallere dæk og jo større, mere uflexibelt stel (f.eks. citybike) du har. Men giv det en chance og vent med at købe en ny cykel til du har fundet ud af, hvad dit behov er. Du kan eventuelt forhøre dig hos dem, der allerede dyrker sporten, hvad de vil anbefale.

Men er du blevet bidt af MTB-O vil du nok også mærke, at cyklen, du benytter til arbejde eller i skole, pludseligt gerne vil skiftes ud.

Kigger man på cyklerne der trækkes med ind i startboksen, vil man hurtigt se nogle fællestærk. Langt de fleste har en forgaffel med affjedring. Dette er en klar fordel, hvis man bevæger sig på de mindre, mere ujævne stier.

Der er gode gearsystemer (24-27 gear) i den dyrere ende af skalaen, pedaler med klikssystem og langt de fleste kører med skivebremser. Det sidste er dog mere et spørgsmål om "religion", da du vil få mange og lange argumenter både for og imod skivebremser eller v-bremser. Men til trods for disse fire fællestærk er der stor forskel på cyklerne.

Du kan godt få en fornuftig cykel med fint gear, skivebremser og støddæmpning i forgaffen til 4-6.000, men du kan også få et letvægts hjulsæt til samme pris, og så mangler du fortsat alt det andet!

Så det bedste råd at give med hensyn til køb af cykel er at finde ud af, hvad dit niveau/mål er, hvor meget du er villig til at betale og så ellers spørge dem, der ved noget om det om gode råd.

Og spørger du en cykelhandler, så får du generelt bedre råd jo dyrere MTB's der sælges i butikken (også selvom du ikke køber den dyreste!). Den lokale cykelhandler, der er ekspert i damecykler med kurv ved ikke altid så meget om mountainbikes.

### Det var cyklen, hvad så?

Om du vil købe cykelsko og montere klikpedaler er en

smagssag, men vil du køre hurtigt er der ingen tvivl. Hvis du er klikket i pedalerne, sidder du fast uanset, hvor dårlig stien er, og du kan udnytte benmusklerne ved både at trække og træde i pedalerne.

Mange kører dog fortsat i løbesko med almindelige pedaler. Enten fordi de bruger hverdagscyklen, eller fordi de føler sig utrygge og usikre på, om de kan nå at klikke ud, hvis de vælter.

Kører man uden kliksystem giver det en fordel, hvis man skal løbe op ad en bakke eller trække cyklen gennem en svær passage, så det er ikke et must at bruge cykelsko. Det er de færreste, der kører

elastik eller lign. på armen.

Og er du ikke så garvet med kort, vil det altid være en god ide at have med, så du ikke drejer i den gale retning i stikrydset.

Der kan siges meget om påklædning. Men hvis du tager noget af dit almindelige træningstøj på, kan det ikke gå galt. Et par cykelbukser med en beskyttende pude bliver du glad for, især på længere ture og en cykelbluse med lommer bagpå til en ekstra slange, lidt værktøj og evt. noget at spise kan også anbefales.

### Konkurrencer

Ved konkurrencer anvendes ligesom i fodorientering elektro-

veres kortet et minut før start, så du har tid til at få fastgjort kortet til kortholderen inden start. Til sprint udleveres kortet nogle gange i startøjeblikket for at man ikke kan nå at læse hele banen inden start, og dermed gøre orienteringen for simpel.

### Vejvalg og korthusk

Eftersom MTB-O kun foregår på stierne er hovedmomenterne anderledes end i fod-o. Det er stort fokus på korthusk, og det er en god idé at træne denne teknik.

Når du skal cykle og læse kort samtidigt går farten væsentligt ned, med mindre du kører på en meget god, lige vej. Og jo færre gange du skal stoppe op for at kigge på kort, jo hurtigere kommer du selvsagt frem.

Derudover ligger den største udfordring i hurtigt at kunne gennemskue, hvad der er det hurtigste vejvalg. Det minder meget om fod-o, men der skal ses meget bredere på kortet, da en dårlig sti har meget stor betydning for farten, og måske er det bedre at køre langt udenom på en god sti.

Du vil altså derfor oftere kunne komme ud for at skulle bevæge dig både langt væk fra strengen mellem posterne og på tværs af den – noget der falder mange orienteringsløbere lidt svært.

Men "ligepå" er langt fra altid det hurtigste. For at hjælpe dig med at gennemskue hvad der er hurtigst, er kortnormen også tilpasset MTB-O. Den væsentligste forskel i forhold til fod-o-kort er, at stierne både er graderet efter, hvor bredde og hvor gode de er at køre på.

Det er altså ikke så meget bredden af stien, der har betydning for vejvalget, men i stedet hvor ofte strengen er brudt – jo oftere den er brudt, desto dårligere er den at køre på. Derudover er de tre grønne nuancer for skov på fod-o-kort blevet til to på MTB-O kortet, for at minimere detalje-niveaet. Resten ligner det du kender fra kort til fod-orientering.

### Kom og leg med

Og så er der vidst bare tilbage at sige: kom ud i skoven og leg med næste gang der er et MTB-O arrangement i nærheden af dig.

Af: Henriette Jørgensen

## MTB-O træning

### OK ØST Birkerød:

Danmarks førende klub med hensyn til udbud af MTB-O træning. Bor du i området så tjek deres hjemmeside: [www.orientering.dk/ok-oest](http://www.orientering.dk/ok-oest)

### OK Pan Århus:

Har ikke besluttet MTB-O træning, men har en ugentlig MTB træning og mange aktive udøvere der sørger for MTB-O træning på ad-hoc basis. Følg med i kalenderen eller forum på hjemmesiden: [www.orientering.dk/okpan](http://www.orientering.dk/okpan)

### Silkeborg OK:

Vært for adskillige lækre træningsløb. Hold øje med [www.silkeborg-ok.dk](http://www.silkeborg-ok.dk) for information om fremtidige træninger og konkurrencer. Har en del udøver du kan samle erfaring fra.

### Esbjerg OK:

Har med succes gennemført en "hjulben-træning", hvor o-løb og MTB-O kombineres så man ikke de gentager succesen fremover når de tilbyder træningsløb?

### mtb-o.do-f.dk:

DOFs MTB-O hjemmeside. Her finder du nyt om MTB-O Danmark.

uden kortholder. For mange orienteringsløbere er det i starten svært at skulle have kortet ud af hånden, men man finder hurtigt ud af, at det er rart at kunne have begge hænder på styret.

Der findes flere modeller, hvor den mest brugte i dag er MIRYs model, der monteres på styret, og hvor kortet holdes på plads under et stykke klart plast. Kort-pladen kan drejes så du kan nordvende kortet.

Har du løbet orienteringsløb i mange år, er det ikke sikkert, du synes, det er nødvendigt med et kompas, da du i de allerfleste tilfælde vil kunne nordvende kortet uden.

Der kan spares tid ved at have et kompas med, men kun hvis du har det tilgængeligt f.eks. ved at montere det på kortholderen eller fastgøre det med

nisk tidtagning. I MTB-O skal brikken fastgøres til cyklen, og cyklen må ikke forlades under konkurrencer. Til at fastgøre brikken til cyklen benyttes rigtigt mange en liftkortholder (Yo-yo), som fastgøres til styret eller stellet. Så er brikken nem at få fat i når du ankommer til posten.

En hurtig optælling på det danske VM-hold viser dog, at en mere populær måde er at fastgøre brikken med en halv meter elastik bundet i enden af styret og køre med brikken på fingeren hele tiden. Dette fungerer dog bedst ved brug af sport-ident, da Emit-brikken kan være lidt stor at køre med i hånden, hvilket kan have en lidt uheldig effekt hvis den kommer i klemme mellem bremse og styr.

I de fleste konkurrencer udle-

**TEMA: MTB-O**  
det er fokus, fart og fede cykler

# Cyklen - og andet udstyr



## Elite- og motionistudstyr

For en udstyrsasketisk fodorienterer kan en mountainbike cykel godt virke lidt overvældende på tæt hold, men der er mening med galskaben.

Til venstre en trimmet elitecykel. Den tilhører den nykårede danmarksmester Thorbjørn Gasbjerg og koster omkring 40.000 kr hos forhandleren plus årlig vedligeholdelse på den forkerte side af 5000 kr.

Til højre en motionist - Gert Rebsdorf, nr 6 ved MTB-DM i klassen Herre 50. Hele herligheden kostede for to år siden 1100 kr hos Harald Nyborg og er forsynet med en hjemmeflikket kortholder af træ. Årlig vedligeholdelse: 0 kr.

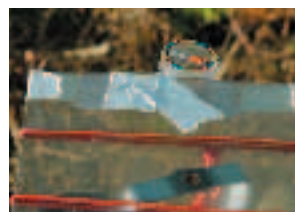


## Det skal man gå efter

Der er jo nok forskel på en cykel til 40.000 og 1100 og de fleste bruger noget der ligger ind i mellem.

Til venstre ses, hvad man skal gå efter: forgaffel med afjedring dæmper rystelserne, mange gear til stejle bakker og høj fart på lige vej, skivebremses til stejle nedkørsler og sikker bremseevne, solidt greb med nem adgang til bremse og gearskifte, solidt og effektivt gearskiftesystem, brede dæk med groft mønster og lovpligtige reflekser (som rigtige mænd "glemmer").

Til højre det specielle udstyr: en elektronisk brik i selvoprulende snoretræk og nedenfor to måder at håndtere kompas: løst om hånden som ved fodorientering og fastmonteret på kortholderen.



## Kortholder

Næsten alle har kortet monteret på en roterbar plade, der sidder fast på styret. Til venstre en hjemmelavet anordning af to stykker masonitplade med en møtrik. Til højre en plade, der kan købes, lavet af plast

og med plastdække til kortet. I midten to monteringsprincipper. Det blå stativ er skruet fast til styret og sidder godt fast - også ved styrt. Det til venstre er clipset på og falder af ved styrt hen over styret, så det ikke skader rytteren, men er måske ikke helt så stabilt.

## Pedalerne

Man kan køre med almindelige terrænsko eller vælge sko med cykelclips, så foden både kan træde ned og trække op. Sko med clips fås med bøjelig sål, så man også kan løbe ved siden af cyklen.

## Vand og lappegrej

Til MTB-O er man længe i skoven og det er praktisk, at man let kan have vand med selv. De fleste motionister har også en ekstra slange og en cykelpumpe med, hvis uheldet skulle være ude. Slange og skiftegrej kan



man have i en lille taske eller en beholder på stativet. Pumpen kan sættes på med tape eller man kan have den i lommen bag på ryggen af cykelblusen.



**TEMA: MTB-O**  
det er fokus, fart og fede cykler

# VM MTB-O 2007 Tjekkiet

## Verdensmesterskaberne i mountainbike orientering (MTB-O) 2007 blev en kæmpesuccess for den danske elite med både guld, sølv og bronze-medaljer til herrerne

WOC blev afholdt i det centrale Tjekkiet 5.-12. August 2007. Der var på forhånd store forventninger til det danske hold, især på herrestafetten, hvor det var blevet til tre 4.pladser ved de sidste mesterskaber, men også til Lasse Brun Pedersen der 2 måneder tidligere blev europamester på sprint distancen i Italien.

### Dansk verdensmester

Start og mål for sprinten var henlagt til byens skistadion, der skabte en perfekt ramme for løbet. Rammen blev perfekt udfyldt for det danske hold, da Torbjørn Gasbjerg på overbevisende måde vandt herrenes sprintdisciplin.

Triumfen blev total, da Lasse Brun Pedersen, der vandt guld på samme distance til EM i juni måned, blev nummer 6, mens Allan Jensen sluttede på en 11. plads, blot to sekunder fra top 10.

Danskerne indtog en dominerende rolle i herreklassen fra løbets start. Første dansker i skoven, Allan Jensen, startede allerede som nummer 2, men var første mand i målområdet og havde bedste tid blandt den første tredjedel af løberne. Allans tid blev først slået af Torbjørn Gasbjerg, som væltede ind over stregen med de sidste kraftanstrengelser, og en overgang stod der Danmark på både guld og sølv. Der manglede dog fortsat 30 ryttere, og en

lang række af de bedste ryttere startede i den sidste tredjedel af feltet. Ingen var dog i stand til at slå Torbjørn Gasbjerg, der efter 30 minutters lang ventetid endelig kunne hæve armene i triumf:

Danmarks første VM-medalje nogensinde til mountainbike orientering var en realitet.

### Med cyklen på nakken

Torbjørn var selvfølgelig ovenud lykkelig efter et nær perfekt løb. Flere gange drog han fordel af de tjekkiske regler som tillader løb gennem terræn med cyklen på nakken, og løb efter eget udsagn som om han skulle løbe en 100 m sprint.

Hos damerne viste favoritterne deres klasse. Russiske Ksenia Chernykh satte konkurrenterne til vægs og vandt suverænt dameklassen med mere end 30 sekunder.

Sidse Schjøtz var bedst blandt de danske damer med en 19. plads efter et godt løb og kun et minut fra 5. pladsen.

### Mellemdistance

Det blev en dårlig dansk dag for herrerne, som der var ekstra fokus på efter den foregående dags suveræne sprintpræstation.

Torbjørn blev igen bedste danske herre som nr. 17, mens resten af drengene måtte tage til takke med "sekundære" placeringer efter mange bom. Ver-

densmester blev finnen Mika Tervala, FIN, hele 2 minutter foran Jeremie Gillmann, FRA, og Lubomir Tomezec, CZE.

### Sølv til Lasse på lang

I kvalifikationen på langdistancen havde Sidse Schjøtz vist rigtig gode takter hos pigerne ved at vinde Heat B med over 3 minutter. Også Torbjørn Gasbjerg vandt sit heat, mens Las-

stine Schaffner, Schweiz.

### Endelig medalje i stafetten

Det blev en sindsoprivende herrestafet, hvor spændingen var intakt helt til det sidste.

Lasse Brun Pedersen havde før vist sin evne til at køre en perfekt første tur og fulgte op på forventningerne. På radioposten lå han i spids, men sammen med 6-8 af de kon-

gede det dog hurtigt, men tabte et halvt minut. Dermed kom Tjekkiet Lubomir Tomecek og franske Jeremie Gillmann afgørende i front og i spurten om guldet var franskmændene som ventet stærkest.

På publikumsposten 3 min før mål var Søren i front af en tremands gruppe med bl.a. gårsdagens stærke verdensmester på den lange distance Ruslan Gritsan. Det danske hold ventede med nerverne uden på tøjet. Til sidsteposten kom Søren Strunge flyvende og kunne klippe posten samtidig med Ruslan, men med betydelig bedre teknik. På den lange spurt op til stadion fik Søren hul og vild jubel udbrod hos danskerne. Endelig! Efter 3 internationale mesterskaber i træk med en 4. Plads, blev det til medalje, et minut efter Frankrig og Tjekkiet.

### Damerne ind på 6.pladsen

Damerne kørte over al forventning. Line Pedersen kørte førsteturen og kom ind som nr. 4 godt et minut efter teten. Sidse Schjøtz kørte en kontrolleret 2. tur og kom ind som nr. 5 og kunne sende Henriette Jørgensen i skoven sammen med verdensmesteren på langdistance, Michaela Gigon, Østrig.

I front havde Ingrid Stengaard, Finland, lavet et stort hul og sendt Paivi Tommola ud. De kunne sammen køre en suveræn guld hjem for Finland. Bagfra kom stærke Christine Schaffner, Schweiz og nærmede sig Henriette. På publikumsposten før mål var hullet mindsket til 18 sekunder. Det blev lukket og på sidsteposten klippede de to piger samtidig, og schweizeren var stærkest i spurten.

Resultatet blev en fornem 6. Plads til Danmark kun et minut fra 4. Pladsen.

### Landshold med perspektiver

Stafetten afsluttede verdensmesterskaberne, som må betegnes som et helt fantastisk VM både resultatmæssigt for Danmark, men også arrangøremæssigt. Tjekkerne har sat ny standard for internationale mesterskaber.

**Af: Johan Holkmann Jacobsen, holdleder**



Henriette Jørgensen giver den gas til VM Lang

se Pedersen og Søren Strunge blev hhv. 2 og 4 i heat C. Det lovede godt for finalen.

Langdistancefinalen blev en uforglemmelig dag for det danske landshold. Lasse Brun Pedersen tog en flot sølvmedalje hos herrerne og Torbjørn Gasbjerg kørte tredje bedste tid, men var under nogen mystik startet et minut for sent, så det blev til en 6. plads i stedet for.

Verdensmester blev Ruslan Gritsan, Rusland, i en tid der var små 3 min hurtigere end Lasse.

Lasse følte han kørte et godt løb, men tabte 2 min på post 9, hvor Gritsan kom op. Derefter fik de 2 virkelig fart i cyklerne.

Lasse følte han kørte et godt løb, men tabte 2 min på post 9, hvor Gritsan kom op. Derefter fik de 2 virkelig fart i cyklerne.

### Damerne med i top-20

De tre danske damer kørte også en rigtig flot langdistance. Line Pedersen bommede 4 min. sidst på banen og blev nr. 18, mens Henriette Jørgensen, trods et perfekt gennemløb og en fantastisk spurt måtte tage til takke med 19. Pladsen 12 sekunder efter Line.

Verdensmester blev Micheala Gigon, Østrig, foran Ksenia Chernykh, Rusland, og Chri-

stine Schaffner, Schweiz.

På forhånd var russerne og franskmændene spået store chancer, men Danmark blev også nævnt som en stærk kandidat.

Lasse kom ind med teten på en 5. Plads få sekunder fra Finland 1 og Finland 2. På 2. turen trak de bedste hold fra og Torbjørn sad med.

Speakerne nævnte ikke Danmark på nogen af radioposterne til trods for, at de var med hele vejen. Det var derfor med stor lettelse, at Torbjørn dukkede op fra skoven 15 sekunder efter finske Rygl.

### Forkert gafing

Helt i front havde finnerne spillet sit stærke kort Mika Tervala, men hullet var ikke stort nok og Søren Strunge blev sendt i skoven jagtende teten. Det hul blev lukket allerede ved kortopsamlingen på den anden side af stadion, hvor de førende stoppede op for at sætte kortet fast, mens Søren i fuld fart snuppede kortet og kom op på hjul.

Halvvejs rundt i skoven røg Søren i forkert gafing, han opda-

## Torbjørns egne ord

Jeg husker engang for mange år siden, hvor jeg sammen med min holdkommerat Søren øvede mig i at træde rigtigt op på præmieskamlen. Lige siden den dag har det altid været at en drøm at stå øverst på podiet til et verdensmesterskab.

Jeg har prøvet at beskrive, hvad jeg følte i forbindelse med sprinten: Før start var jeg overraskende afslappet. Havde fået lavet en god opvarmning, følte at koncentrationen var, hvor den skulle være. Da jeg går ind i startboksen, kan jeg mærke, at jeg føler mig helt klar. Da der er omkring 10 sek til start, kan jeg mærke at pulsen begynder at stige voldsomt. Kan mærke en varm fornemmelse i brystet – adrenalin. Om få sekunder starter det, som det sidste halve års træning har været hundrede procent rettet mod. Jeg får kortet og kører ned ad rampen. Jeg husker ikke så mange af de tanker, jeg gør mig de næste 15 minutter - andet end at jeg føler mig ikke specielt presset hverken fysisk eller teknisk. Det er først, da jeg sætter den ene fod i jorden, efter at jeg har krydset målstregen, at jeg opfatter, hvad der sker omkring mig. Idet jeg sætter foden i jorden, ekser den under mig og jeg falder om på jorden. Jeg kan høre speakeren råbe, at jeg fører med over et minut. Da går det op for mig, at jeg sku nok har gjort det ret godt. Efter en trekvarter i ulidelig spænding er tiden udløbet for den sidste deltager, og jeg rejser mig og råber yes!!! af mine lungers fulde kræfter. Det er lykkedes.

## TEMA: MTB-O

det er fokus, fart og fede cykler

# Internationale profiler

Den internationale elite består især af ryttere fra mellemeuropa med Frankrig, Tjekkiet og Schweiz som de dominerende lande og derudover Finland, Rusland og ikke mindst Danmark.

Der er en meget bred elite hos herrerne hvor op mod 20 forskellige ryttere ville på en god dag kunne blive verdensmestre uden at det ville komme som en overraskelse. Denne elite inkluderer de tre danske ryttere Torbjørn Gasbjerg, Lasse Brun Pedersen og Søren Strunge. Der er dog et par ryttere som skiller sig en smule ud som favoritter ved hvert løb.

Hos kvinderne er der tyndt i toppen. 4-5 ryttere skiller sig ud og kæmper om guld.

Mika Tervala, Finland, 1968

Den store sympatiske finne er med 8 VM- og EM-guld den mest vindende rytter indenfor MTB-O nogensinde og med sine 39 år en af de ældste på topplan. Tervala deltog i år i den danske MTB-O Camp i Thy som han vandt i overlegen stil ligesom det også blev til 2 individuelle europamesterskaber og et enkelt verdensmesterskab på mellemdistancen.

Ruslan Gritsan, Rusland, 1978

Ruslan Gritsan betegner egentlig sig selv som ski-orienteringsløber og var i 2005 indehaver af 2 VM-guld i både ski-o og MTB-O. Russeren som faktisk er blind på det ene øje vandt i 2007 på VM-guld på langdistancen, hvor ingen var i stand til at matche hans tempo og teknik.

Jérémie Gillmann, Frankrig

Franskmanden kommer med en baggrund i landevejscykling og er især kendt for sine afslutninger, hvor kun få kan følge ham i spurtten. En fantastisk 2007 sæson blev afsluttet med VM-guld på stafetten og 2 individuelle sølv. Danske Søren Strunge vil nok huske ham for 2 dage i træk at have snuppet bronzen ved EM i Italien 2007 for næsen af Søren, på langdistancen og stafetten med hhv. 3 og 20 sekunder.

Jaroslav Rygl, Tjekkiet

Den tjekkiske folkehelt viser gang på gang lovende takter forud for store mesterskaber. Han har dog også 7 VM- og EM-medaljer (de 4 vundet i 2007), men den helt store triumf er udeblevet for endnu ingen af guld. Derudover er han bror til den nok så kendte kortholder-producent Miry (Miroslav Rygl).

Michaela Gigon, Østrig

Michaela Gigon har vundet VM guld ved de sidste 4 MTB-O verdensmesterskaber (2007: langdistance), men har også deltaget på både det østrigske ski-o og fod-o landshold. Det er dog i MTB-O sporten hun er bedst og formår at leve som semi-professionel af de mange sponsoraftaler.

Christine Schaffner, Schweiz

Christine Schaffner blev bade europamester og verdensmester i 2006, så der var store forventninger til hende i 2007. Hun måtte dog erkende at de andre kvinder havde et gear mere i år og fik således kun 1 sølv og 2 bronze medaljer ved EM og VM. Hun har deltaget flere gange i MTB-O Camp i Danmark.

Ksenia Chernykh, Rusland

Ksenia Chernykh havde et forrygende EM 2007 med 3 individuelle medaljer (en af hver slags), men det blegnede i forhold til VM i Tjekkiet, hvor hun tog guld på sprint og mellemdistance for derefter at "nøjes" med sølv på lang og stafet. Hun dukkede op i MTB-O verdenen i 2006 og har gjort lyn-karriere, men hun er også kendt for at være en kompromisløs fighter som ikke går af vejen for et skulderskub, hvis langsommere ryttere ikke viger til side når hun overhaler.

Päivi Tømmola, Finland

Päivi Tømmola har været med fra starten og blev verdensmester ved det første VM i 2002 i Frankrig. Efter et magert 2006 kom hun stærkt tilbage i 2007. Hun vandt EM mellem- og langdistance i Italien og efterfølgende det prestigefyldte Czech 5-days løb. Hun fik dog en skade i ryggen kort før VM, men kunne dog alligevel hjælpe det finske stafethold til en suveræn sejr. Hun vandt iøvrigt det kun andet MTB-O løb i Danmark som blev afholdt i St. Dyrehave i 2004.



## MTB-O noter

### Friluftsland MTB-O Cup 2007

De sidste 2 afdelinger af Friluftsland MTB-O Cup blev afviklet d. 13.-14. Oktober. Vindere af den samlede konkurrence blev:

**H21:** Torbjørn Gasbjerg, OK Pan Århus

**D21:** Line Pedersen, Ballerup OK

Vindere af samtlige klasser i Friluftsland MTB-O Cup 2007 kan ses i den samlede stilling på <http://mtb-o.do-f.dk>. Ud over flotte præmier fra Friluftsland har vinderne fri startret i MTB-O Cup 2008.

### I 2008 bliver der U1-kurser i MTB-O i Østkredsen

For de 11-12 årige (U1) i Østkredsen vil der blive bedre muligheder MTB-O i 2008.

Ideen er, at udnytte de baner der i forvejen bliver lagt ud ved Minikurser for de 8-10 årige. Minikurserne afvikles som et lørdagsarrangement 6-8 gange om året. Disse baner er lavet som et stjerneløb med 5-6 sløjfer på 1-1½ km, hvor deltagerne så kan tage så mange sløjfer som de orker. Banerne er lagt på veje og stier, og det kan aldersgruppen 11-12 år klare på cykel, især når banerne er meget lette – så lette, at det ville være for kedeligt for den aldersgruppe, hvis det var fod-orientering.

Banerne skal ikke være sværere – hverken O-teknisk eller terrænmæssigt – end at de kan gennemføres på en almindelig cykel, der forsynes med en kortholder, som deltagerne kan låne på stedet.

Af: Tage V. Andersen, OK Øst og Minikurser i Østkredsen.

### EM MTB-O 2009 på Nordsjælland.

IOF har tildelt EM MTB-O 2009 til Danmark. Stævneorganisationen er nu ved at falde på plads, og det bliver med OK Øst Birkerød i en fremtrædende rolle med hjælp fra de bedste MTB-O banelæggere øst for Storebælt.

Stævnet kommer formentlig til at løbe af stablen i august 2009 med stævnecenter nord for København, datoerne mangler dog stadig afklaring med IOF, DOF og skovejere. Programmet byder på sprint onsdag aften, mellemdistance torsdag, langdistance fredag og stafet lørdag.

Der vil givetvis også blive en form for publikumsløb i form af enten orienteringsløb, MTB-O og/eller mountainbikeløb.

### Nyt tøj til Mtb-O landsholdet

Mtb-O landsholdet har efter dette års fine resultater, indgået en sponsoraftale med cykelbutikken Ride4fun i Søborg, der leverer nye landsholdsdragter.

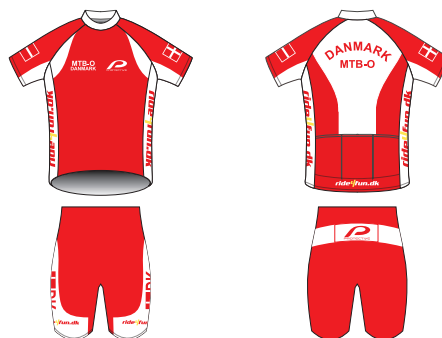
De nye dragter består af et par rigtig gode bib-bukser (testet af undertegnede), en flot rød-hvid trøje og en vind vest/jakke. Det er den tyske producent 'Protective' der leverer tøjet. Mærket er stadig relativt nyt og utestet på det danske marked.

Landsholdet er rigtig glad for aftalen, så vi endelig kan fremstå i en 'hel' dragt der er mindst lige så flot som de andre top-nationers udstyr.

Landsholdet har tidligere kørt i 'Fusion' trøjer leveret af Løberen. Men med denne aftale, er der for første gang en egentlig Mtb-O landsholdsdragt.

Mtb-O landsholdet ser frem til et forhåbentlig godt samarbejde med Ride4fun, og håber vi kan levere lige så gode resultater i de kommende år, som i 2007.

Af: Lasse Pedersen

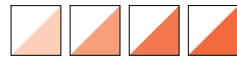


# Efterårets modereportage

Mode er i dag en central ting i vores liv, uden at vi måske selv er helt klar over det. Der er smart hår, seje accessories, de nyeste sko og ikke mindste mode tøj. Dette er en tendens, der længe har været her, men som nu også har spredt sig til o-verdenen. Først fik landholdet smarte nye Trimtex dragter, og siden har tendensen også bredt sig til klubdragterne. Gennem sensommeren har der

været en del løb, hvor klubberne har været bredt repræsenteret, og jeg har haft mulighed for at spørge nogle af de unge løbere, hvad de egentlig mener om klubdragterne.

For at danne et overblik har klubdragterne fået et antal o-skærme fra et til fem alt efter hvor hotte de er.



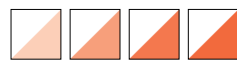
En af de klubber, der inden for de seneste år, har skiftet klubdragt er Faaborg OK, og den får helt bestemt god respons. Dragten er pæn, idet den er holdt i den rolige grønne orienteringsfarve. "Som bonus er det også en god camouflagesfarve, der gør, at konkurrenterne ikke så let kan spotte løberen på vej til posten" siger en anonym ungdomsløber. Det er samme Trimtexmodel som landholdets, der jo er figursyet, og derved har en god pas-

form. Det betyder blandt andet, at denne klubdragt passer godt til alle aldre.

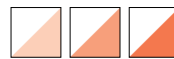


En mere fremtrædende dragt er Aarhus 1900s. Her er valgt en kombination af bordeaux og gul, der måske ikke er en helt traditionel farvesammensætning. "Der er hængerøv i bukserne og blusen har lange ærmer, hvilket gør, at dragten ikke ligefrem er ungdommelig", udtaler en Aarhus 1900 løber. Vi kan her afsløre, at der i visse kredse går rygter om, at klubben får en sending fra Trimtex omkring hvert tyvende år. Alligevel mener visse ungdomsløbere alligevel, at det er nogle gode farver, der er med til at

skabe nye talenter.



En klassisk klubdragt i det danske o-løbermiljø er Tisvilde Hegns. Denne dragt er pæn med dens unikke mønster og gode farver, så selvom den måske ikke er blevet skiftet ud for nylig, er det bestemt ikke nødvendigt med dette klassiske design. Noget der helt sikkert vil holde de næste mange år.



For at holde sig i det sjællandske er det svært her at komme uden om FIF's klubdragt. Mange ungdomsløbere ser ud til at mene, at denne dragt bare er totalt sej. Når man derefter spørger nærmere ind til det, viser det sig, at ungdommen mener, at man bliver helt vildt god af at løbe i denne blå, røde og hvide dragt.

Man kan jo kun spørge sig selv hvorfra denne opfattelse kommer.



Endnu et eksempel på dansk løbetøjsdesign er trøjen fra Pan 1900 ungdomsarbejdet Follow Me. Denne trøje har med sin sorte bundfarve og orange skrift det hele. "Den har snittet, farven, der bestemt ikke er opsigtsvæk-

kende, og det helt rigtige budskab" mener en af de løbere der er så heldig selv at kunne løbe rundt i en sådan trøje.



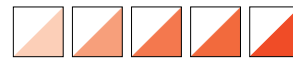
Blandt de mest fremtrædende klubdragter finder vi Roskilde OK's noget farverige beklædning. For de modebevidste løbere har det nok været klart, at denne klub her til sommer har fået en trøje med nyt snit, men dog ikke nyt design.

"Farverne er her helt fantastiske og skaber sammenhold og identitet" siger anonyme Roskilde ungdomsløbere.

Der går dog ondsindede rygter om, at det er fordi, der ikke er andre, der gider ses sammen med løbere i denne dragt. Mange mener, at man bliver glad af at have den på, på trods af at der også her er delte meninger, om klub-

dragten virkelig er så fantastisk.

Det er endda gået så vidt, at vi fra anonym kilde har fået udtalelsen "jeg hader den virkelig". Her refereres selvfølgelig til den omtalte roskildeklubdragt. Under alle omstændigheder er den et godt samtaleemne, og vi har fra anonyme kilder hørt at den skulle være en fantastisk scoredragt.



Den sidste klubdragt vi har valgt at nævne i denne gennemgang er Odenses. For få år siden havde klubben den velkendte papegøje-dragt, men har nu skiftet til en ny blå dragt. "Man kan kun sige, at dette var en fornuftig ændring, som viser, at klubben her har fingeren på pulsen og følger moden i blandt andet London, Pris og Milano" udtaler en af de

yderst trendy unge vi har talt med.

Alt i alt skulle man ved første øjekast tro at o-løbere ikke er særligt modebevidste, men vores iagttagelser har vist andet. På trods af sved og mudder kan man jo godt se smart ud, og hvem ved hvad der kommer herefter. Det kan være at der også kommer svedbånd og kortholdere i smarte moderigtige designs og farver. Markedet og interessen ser i hvert fald ud til at være der blandt de unge danske løbere, og hvis alt andet går galt, kan man jo altid hente inspiration fra udlandet, hvor blandt andet banbanaer længe har været in. Alligevel ser efterårets absolutte modetrend ud til at være at beholde de kortærmede løbetrøjer længst muligt.

Af: Signe A. Vest

## Er du:

Er o-sporten gået i blodet eller er du bare på prøvevisit? Her er testen, der afslører, om du bare lader som om du er nogenlunde normal, mens du i virkeligheden bare tænker på orientering, drømmer om orientering og aldrig kan få nok orientering. Eller er det omvendt? Du tror, du er til orientering, og du løber orientering, men under huden?

Her er ni situationer og tre måder at reagere på. Hvordan reagerer du?

Vælg det, der ligner dig mest og tæl pointene sammen.

1:

A: Du har fået masser af rifter og røde pletter på benene efter et løb i brombær og sitkagrøner. Du sover med lange underbukser, bliver væk fra stranden trods hedebløge og viser ikke dine ben, før alle sår og mærker er væk. (1 point)

B: Du synes, det er sejt og viser gerne de grimme rifter frem for venner og familie, helst går du med bare ben de næste tre dage, så folk uopfordret spørger, om du er blevet angrebet af en vildkat. (5 point)

C: Det er ikke rart med rifter og mærker, men sådan er det jo når man løber orientering. (3 point)

2:

A: Du følger de største veje hen til dit favoritsupermarked. Du går på fortovet og krydser vejene ved fodgængerovergangene. (1 point)

B: Du skår over alle veje og har fundet en smutvej hen til supermarkedet bag om en lagerhal. (3 point)

C: Du har afprøvet fire forskellige vejmuligheder til supermarkedet og taget tid på hver af dem, og nu følger du konsekvent den hurtigste vej (selvom du får mudret dine sko til, hvis det har regnet). (5 point)





## Personlighedstest

# hard-core eller slatten medløber?

3:

A: Der ligger mindst et kort på toilettet, tre rundt omkring på dit værelse og resten af kortene fra alle de løb, du har løbet, sidder i mapper, ligger i skuffer eller findes i bunden af et skab. (5 point)

B: Kortet fra det seneste løb ligger på dit skrivebord. (3 point)

C: Dine o-kort tager du med hjem fra løb, men du smider dem væk, når du tømmer din sportstaske. (2 point)

4:

A: Du overvejer at flytte til Frankrig eller Spanien, fordi vejret er bedre. (2 point)

B: Du har ikke lyst til at bo andre steder, end du gør. (1 point)

C: Du overvejer seriøst at flytte til Sverige. (3 point)

5:

A: Du synes et almindeligt turistkort er ok til at finde vej i en storby. (2 point)

B: Du undersøger straks, hvilket målestoksforhold turistkortet har og irriteres lidt over, at signaturen for de store bilveje er relativt alt for brede. (3 point)

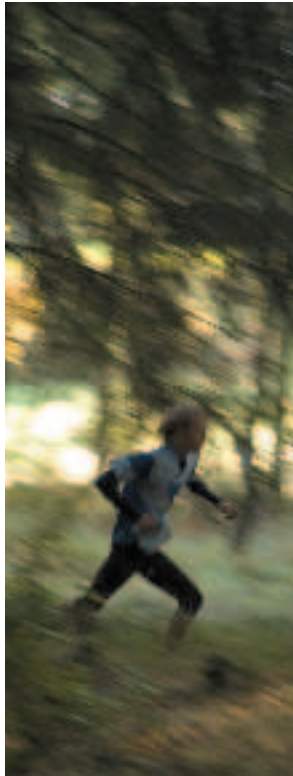
C: Du orienterer turistkortet mod nord selvom det betyder, at alle gadenavnene står på hovedet og finder vej til hotellet gennem to baggårde og en snusket park. (5 point)

6:

A: Du kan dit eget mobilnummer og to af dine gamle mobilnumre. (1 point)

B: Du kan din bedste vens telefonnummer, har en mobiltelefon og enten en SI-brik eller en Emitbrik. (3 point)

C: Du har en mobiltelefon, der tit mangler strøm, men kan nummeret på både din SI-brik og din Emitbrik. (5 point)



7:

A: Hver gang du kører gennem en åben skov, råber du: "Wauw, en lækker skov...der kunne man lave et fedt o-løb". (5 point)

B: Når du kører gennem en skov, lægger du i reglen mærke til, om den er åben eller tæt. (4 point)

C: Når du kører gennem en skov, tænker du sommetider, at der er pænt. (2 point)

8:

A: Du synes, det er dejligt at spadserere en tur en gang i mellem. (1 point)

B: Du ved, hvor mange dobbeltskridt der er til det nærmeste busstoppested, døgneren, skolen og der, hvor dine tre bedste venner bor. (5 point)

C: Du har overvejet at købe en skridttæller, så du kan se, hvor langt du går hver dag. (2 point)

9:

A: Når du keder dig til i timerne tegner du blomster, fugle og gotiske bogstaver. (2 point)

B: Når du keder dig i timerne tegner du cirkler, stiplede linjer af forskellige tykkelse og figurer omgivet af en fintprykket streg. (4 point)

C: Når du keder dig i timerne tegner du snoede linjer, der løber næsten parallelt, men aldrig krydser hinanden. Af og til sætter du små korte streger i hver sin ende af en flad cirkel. (5 point)

## Jonas elsker o-kort

### 12-årig nybegynder tegner O-kort på egen hånd

Efter Århus 1900's begyndertræning sidste forår meldte 12 år gamle Jonas Søby og hans far Vagn sig ind i vores klub. Jonas kom hurtigt med som fast deltager i åbne løb og vores fælles ungdomstræning med naboklubben Ok Pan. Selv om han bor i Hadsten langt fra Århuskovene har han med god støtte fra chaufføren Vagn deltaget i næsten alle træningerne.

Alligevel kom det som lidt af et chok for de to trænere Rasmus Oscar og Emil Thorsen, da Jonas pludselig en dag på sin lidt generede måde meddelte, at han for resten havde tegnet sit første O-kort.

#### Kort over Hadsten

Kortet var over Hadsten og omegn og han tilføjede at han allerede havde flere andre kort i støbeskeen. Lidt forbløffede bad trænerne Jonas tage kortfilen med til næste træningsaften.

Her blev kortet med stor beundring studeret og vurderet af meget kompetente kortfolk, og det varede da heller ikke længe, inden den første foreslog, at kortet skulle prøves ved en kommende træning.

#### Elefanter skaber kortfejl

Verdenspremieren på Hadsten City fandt sted den 11. juni i strålende sol og på trods af, at det var midt i eksamenstiden, stod ca. 25 ungdommere og deres chauffører klar på startstregen på byens butikstorv. Jonas, som også have været medbanelægger, var lidt nervøs ved starten, for på stræk 9



– 10 var der pludselig kommet en indhegning med elefanter fra et omrejsende cirkus. Alt gik dog fint, og alle var vildt imponerede over kortets kvalitet, og ingen tænkte på at det var udført uden hjælp af fagfolk af en 12årig dreng, som endnu ikke havde et år på bagen som o-løber.

#### Gratis programmer

Uden hjælp fra nogen havde Jonas brygget kortet sammen fra kortmateriale og tegne- og banelægningsprogrammer, som han havde fundet på Internettet – alle med indbyggede begrænsninger. Måske skulle vores klub investere i lidt mere autoriserede programmer til Jonas' fremtidige kortlægninger af resten af Faverskov kommune.

Af: Keld Abrahamsen, Århus 1900



## Find din o-personlighed her

### Under 20 point

Det er fint, du løber orientering end gang i mellem, og måske synes du også, det er sjovt – lidt i hvert fald. Men helt ærligt, så er det ikke din helt store kærlighed. Måske er det i stedet din helt store kærlighed, der er vild med orientering?

### 21- 37 point

Du er forholdsvis normal, selvom du er godt fanget ind af o-sporten. Hvis du passer lidt på og jævnligt snakker med andre mennesker, der ikke løber orientering, og højst bruger 14 dage af din sommerferie på o-løb og desuden generelt passer på med ikke at overdosere, så kan du opretholde et anstændigt liv i mange år endnu.

### 38- 43 point

Du er uden for pædagogisk rækkevidde. Du løber orientering, din familie løber orientering og dine venner løber orientering. Du fastholder kun med det yderste af dine mosfyldte negle et skær af normalitet. Det vil kræve en alvorlig fysisk skade eller en massiv knæblærende forelskelse i en ikke-løber at trække dig ud af moradset. Og det virker endda ikke engang altid i længden.

### Over 43:

Betingelsen for at kunne deltage i denne test er, at man kan lægge ni encifrede tal korrekt sammen. Man kan simpelthen ikke få mere end 43 point. Prøv lige at tælle dine point sammen en gang til.

## Portræt af en medieplan

# Hang til farver, billeder og lyde

Kommunikation er langt mere end papirkvalitet og blad til tiden

Dit forbund vil langt mere end at give dig nyheder. Vi vil gerne tegne stærke billeder, sætte lyd på og give dig lyst til tage udfordringer op.

Orientering er også mere end poster og kort. Vi er et fællesskab, der nyder samvær, ansvar og fælles værdier. Dette mærker vi, når vi mødes, og når vi sætter ord, billeder og lyd på vores fælles oplevelser.

Vi er alle med til at skrive en spændende historie. Der sker altid noget nyt, noget spændende og afgørende, når vi møder hinanden.

Derfor er vores kommunikation helt afgørende for vores opfattelse af os selv. Vi er helt afhængige af, at kunne fortælle om os selv og hinanden: Den fælles gode historie om orientering.

### Den gode historie løfter os

Derfor skal vores interne og eksterne kommunikation, have et løft.

Hvem husker ikke en personlig beretning i et af vores klubblade? - Om eventyret i et fjern



terræn. En beretning om stunder, hvor vi blev helt ydmyge overfor en store natur herhjem-

me og langt hjemmefra. Det skete altid i trygge rammer med kortet som din sikre vejviser.

Der er masser af gode historier, som vi alle bør kende – store og små. Også de langt mindre eksotiske historier og nyheder, om en person, en klub, et resultat eller et godt arrangement.

Vores livet udfolder sig i skoven, men det spejles på det glittede papir i vores fælles blad og på PC skærmen med skønne billeder og flotte ord. Ord der taler til vores fornuft. Der sker i form af tekniske analyser og baggrund, samt via portrætter og rapporter, men også med ord, om måske især billeder og kort, der mere taler til vores hjerter. Via vores egne medier får livet i skoven et perspektiv, giver mere glæde og giver en større sammenhængskraft.

Derfor skal vi finde plads til en god og stærk kommunikation.

### Har vi råd til at lade være?

I mediegruppen mener vi, nej. – Det er derfor vores indstilling at vi skal have et blad, som vi er stolte af. En hjemmeside der levende. Nogle nyhedsbreve der flytter os, og en ekstern kommunikation, overfor verden omkring os, der skaber

respekt, nysgerrighed og som brænder igennem. Orientering er en unik idræt, fordi vi bruger et kort.

Et flot kort, som er vores eget og som fællesnævner for stort set alle vores aktiviteter. Mange andre friluftsmennesker færdes til fods eller på mountainbike i skoven. Men det er kun os, der konsekvent gør det med et kort i hånden.

Kortet er det unikke ved os. Kortet binder os sammen. Vi er via kortet fælles om opgaven. Uanset alder, kondital og vægt.

Derfor er vi noget særligt. Noget der er værd at snakke om. Noget der er værd at skrive hjem om. Derfor er vores kommunikation både internt og eksternt så vigtig – og derfor er det en fælles opgave.

### Økonomien

Der ydes ikke tilskud fra DIF eller TD til medieaktiviteter. Derfor skal alle omkostninger dækkes af det generelle bloktilskud og medlemsbidrag samt salg af annoncer.

## Fakta om Medieplanen

Medieplanen 1. del finder du på hjemmesiden under: Forbundet -> Forslag i høring.

Projektgruppen foreslår at forbundet fortsat skal kommunikere både med trykte og elektroniske medier.

### Altså et: både - og

Vi ser en udvikling, der går i retning af, at de forskellige medier og kommunikationsplatforme bliver tilpasset hinanden, og finder deres egne styrkeområder.

### Altså en ny rollefordeling

Trykte medier  
Det indstilles, at forbundet fortsat udgiver et officielt trykt blad, under navnet: Oriente-

ring, med tydeligt angivet binavn: O-posten.

Bladet distribueres med post direkte til alle husstande med medlemmer.

Udgivelsen skal ske 6 gange årligt på faste datoer og formatet skal være A4. Bladet skal trykkes i 4 farvet offset - med 24 sider + omslag – i G-print teknik på 90 gr. mediumbestrøget og med omslag i 150 gr. silkemat, så kort, billeder og grafik kan gengives i selve bladet.

Bladet skal redigeres af en honorarlønnet redaktør. Denne får reference til et adviser board og støttes af de ansatte, frivillige bidragsydere og et panel af

eksperter, der laver tekster og billeder ud fra en af redaktøren lagt linie.

Indholdet i bladet skal være aktuel baggrund og analyse. Layout, montering, tryk, adressering købes eksternt.

Annoncer bliver ikke en redaktørs ansvar.

Arbejdet med udgivelse og opdatering af "småtryk" fastholdes. I form laves de til tryk, men den skal også være tilgængelige gratis i en elektronisk form til print fra nettet. Ansvarlig redaktør for serien er generalsekretæren.

Opdatering og vedligeholdelse

af PR-materiale, herunder tilbud til klubber og udvalg om tryk af plakater foldere etc. fortsættes. Materiale udgives via nettet og CD rom. Ansvarlig redaktør er breddekonulenten.

Elektronisk  
Hjemmesiden omstruktureres, så den bliver mere brugerorienteret og redaktøropgaverne bliver beskrevet mere nøjagtigt. Indholdet skal være nyheds og opslagstof.

Bladets særlige hjemmeside lukkes og bladarkivet flyttes til ny struktur. Routegadget med vejvalg fastholdes på hjemmesiden og implementeres som en arrangør opgave snarest.

Kommunikationsdelen i O-service, med mulighed for udskrift af adresselister og opslag på stævne, klub og persondata, videreudvikles indenfor ny aftale.

Der etableres en Audio - Video projektgruppe, som målrettet arbejder mod at producere og via hjemmesiden distribuerer radiospots og tv-indslag af kvalitet og med regelmæssighed, der gør dem interessante for internetbrugere. Orienteringsløbere er dog den primære målgruppe.

Ekstern kommunikation  
Projektgruppen har ikke afsluttet sit arbejde. 2. del af medieplanen skal omhandle indholdet i vores eksterne kommunikation.

# Lav en H50-bane i Klintesko- ven !!

## Banelægningskonkurrencen 2008

### Opgaven:

Der skal laves en H50 bane (7-8 km) i Klinteskov på Møn. Som de fleste nok er bekendt med – DM skoven for Lang og Stafet 2007. Der kræves ikke specielt kendskab til IT, Condes eller andet – opgaven kan sagtens besvares med rød kuglepen og alm. o-kort.

### Konceptet er bibeholdt

De fire dommere går igen - igen og tilbyder endnu en gang at gøre det store arbejde at bedømme samtlige baner enkeltvis efter det medfølgende bedømmelseskema.

Alle 4 dommere bedømmer alle baner uafhængigt som tidligere, hvilket giver den højeste grad af retfærdighed i den samlede bedømmelse. Dommernes placering for de enkelte deltagere vil herefter blive anvendt til at bestemme resultatlisten.

Der er lavet nogle få mindre ændringer til bedømmelseskemaet, der ellers vil være let genkendeligt for tidligere deltagere. Derudover vil der som de

to foregående år være indlagt klubbesterskab for klubber med mindst 3 tilmeldte.

Vi håber igen i år, at en masse klubber vil anbefale banelægningskonkurrencen i klubblade, ved opslag i klubhus o.lign. Jo flere der deltager fra samme klub, jo flere har man at dele oplevelsen med.

Også herligt for os at konstatere, at der ligefrem på Sjælland op til sidste års konkurrence var lavet et kursus i banelægning med Rolf Lund som instruktør!

### Let forståeligt materiale

For at deltage i banelægningskonkurrencen behøver man ikke at have været i o-sporten særlig længe. Konkurrencen er udformet sådan, at alle der har en smule kendskab til orienteringsløb vil kunne deltage.

I det tilsendte deltagermateriale er der på en let forståelig måde udførligt beskrevet hvad konkurrencen indebærer og hvad der lægges vægt på. Som de øvrige år anbefales Kent Lodbergs hæfte og CD-

rom "kvalitetselementer i svær orientering" som supplerende instruktionsmateriale. Kan bestilles på klc@dadlnet.dk. Prisen er 75 kr.

### Tilmelding

Via E-mail: mvh@dif.dk  
Via brev: Dansk Orienterings Forbund, Idrættens Hus, Brøndby Stadion 20, 2605 Brøndby  
(Husk at skrive antallet af pakker du bestiller, at opgive din fulde postadresse og at angive emnet til: "Banelægningskonkurrencen 2008" i sidehovedet af mailen eller på kuverten.)

### Deltagerafgift

50 kr. pr. deltagerpakke. Skal betales ved tilmeldingen til bankkonto: 9015 1465756639 SparNord.  
Ved brug af homebanking angiv tekst til modtager: Bane2008xxxxxxx, hvor x-erne står for så meget af dit navn/klub, som der er plads til. (Ved samlet køb af 5 deltagerpakker er prisen 200 kr. = 40

kr. stk.)

### Præmier

Der er naturligvis stadig vandrepræmie til vinderen, samt gavekort til de fem øverst placerede.

### Datoer

1. november 2007: Banelægningskonkurrencen 2008 kan rekvireres.

1. februar 2008: Seneste frist for aflevering af Banelægningskonkurrencen 2008.

1. maj 2008: Udsendelse af resultater til deltagerne.

### Bedømmere

For fjerde år i træk vil dommerpanelet bestå af: Kai Ø Laursen, Ålborg OK, Kenneth Skaug, OK Pan Århus  
Kent Lodberg, OK Pan Århus  
Frank Johansen, HSOK Helsingør

Af: Kai Ø Laursen,  
Kenneth Skaug, Kent  
Lodberg og Frank Johansen

I Sverige og Norge udgives bladene i abonnement, der betales selvstændig. Det svenske Skogssport koster 395,- skr. årligt for 10 numre og det norske Veivalg koster 390,- nkr. årligt for 8 numre.

Problemet er måske ikke så meget prisen, men dækningen og dermed effektiviteten og rækkevidde af mediet. I Sverige er der 100.000 medlemmer af SOFT, mens bladets oplag ikke større er end 10-12.000.

I Danmark er vores dækningsgrad tæt på 100 %, for vores blad. Det sendes til hver husstand i et oplag på 4.500 stk. Betalingen er indeholdt i medlemsbidraget på pt. 215,- kr. for en voksen. Ungdom er billigere og børn gratis. Hjemmesiden har langt fra den samme dækning.

Det er bl.a. derfor, at vi i mediegruppen siger et: både - og, og indstiller at bladet fastholdes som produceret, udgivet, betalt og distribueret som nu.

Spørgsmålet er så bare om hovedbestyrelsen, klubberne og medlemmerne sammen kan finde pengene. Det gælder både i det korte og lange perspektiv.

### Perspektivet

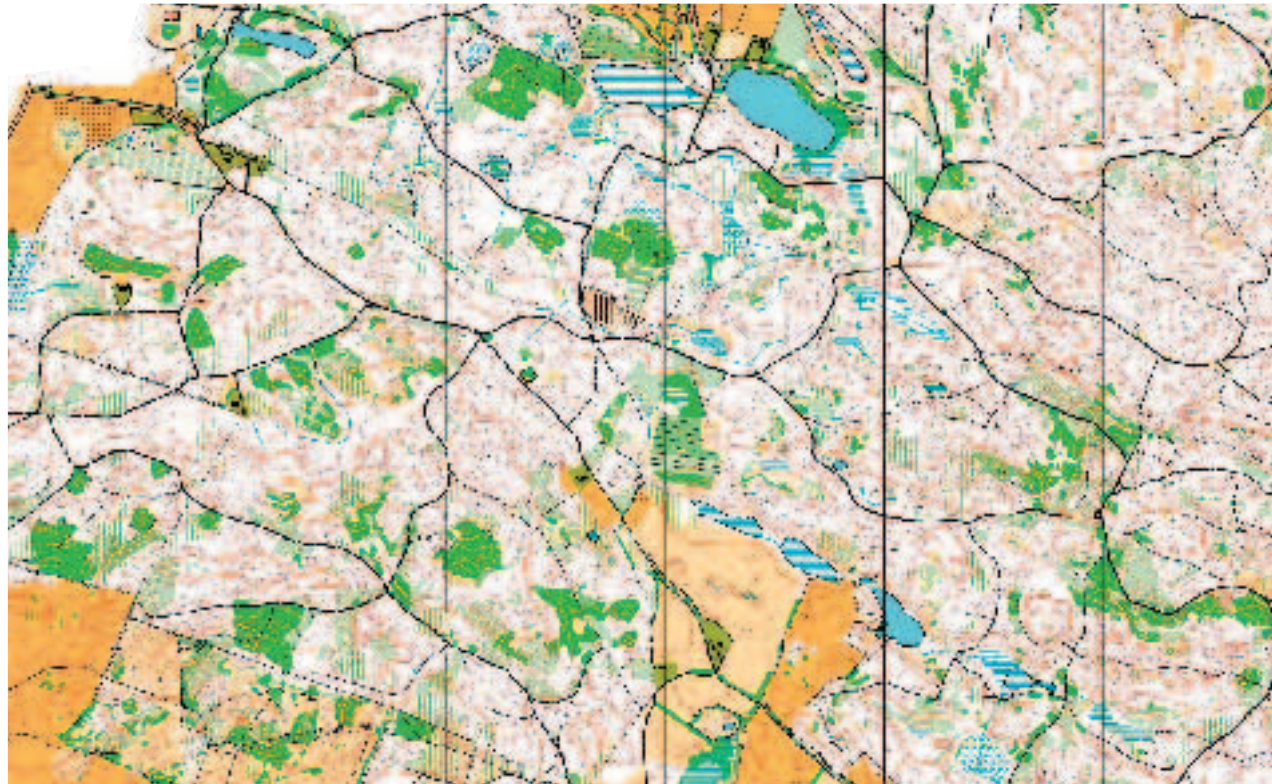
Historien, nyheden, portrættet og baggrundsanalysen skal have ord, lyde og flotte billeder at leve af. Det er her en ambitiøs medieplan kommer ind og definerer de forskellige medier i forhold til hinanden. Med ny teknologi åbner der sig nye muligheder, som skal finde deres plads eller bare sorteres fra.

Det er her medieplanen skal være vores værktøj. - Hvad kan vi? - Hvad vil vi?

Jeg håber, vi alle er enige om at vores kommunikation er vigtig?

Af: Preben Schmidt,  
Generalsekretær DOF

## Har du glemt, hvordan Klinteskov ser ud - eller var du bare ikke med til DM Stafet eller DM Lang? Her er den:



# Eliten kigger tilbage - og lidt frem

Sæsonen går på hæld og det er tid at gøre status over året, der gik. Det gælder også for dansk eliteorientering, hvor det først og fremmest var juniorernes men også dameseniorenes år.

Vi har dog valgt at give ordet til løberne selv og har bedt en række af landets største profiler vurdere året, der gik samt kigge ind i det kommende år, hvor juniorerne har et VM i Göteborg, der venter, mens seniorenes VM afholdes i Tjekkiet.

Vi stillede løberne følgende spørgsmål:

- 1) Hvad var din største præstation i 2007?
- 2) Er du tilfreds med dine resultater i året der gik?
- 3) Hvad er din hovedmålsætning i det kommende år?
- 4) Hvorfor bliver 2008 et (endnu) bedre år for dig end 2007?

## René Rokkjær

1) 19. plads på vm-lang. Løb et stabilt løb, godt disponeret i varmen, så der var god energi hele vejen. Feltet var tæt på en rigtig lang bane.

2) Ikke helt. Eneste rigtige mål for mig i 2007 var VM. Jeg viste gode takter på mellem finalen, som viste, jeg kunne lave en rigtig god placering, desværre viste jeg også rigtig mange dårlige takter, så placeringen ikke blev, som jeg havde håbet.

Er tilfreds med DM Lang. Stafet underpræsterede alle. Vi vidste, vi ikke havde holdet til at lave en podieplacering, men vi bommede alle på den mere fysiske end tekniske bane bane, og det er ganske enkelt for ringe.

3) Jeg har ikke nogle målsætninger, da jeg jo er stoppet :-)

Er formen der, bliver målsætningen at løbe alle distancerne til VM i Tjekkiet (måske med undtagelse af stafet). Er formen ikke til det, bliver der næppe landsholdsaktiviteter fra min side, men man skal jo aldrig sige aldrig.

4) Fordi jeg er flyttet midt ud i Danmarks bedste træningsområde. Det vil dog blive afgørende, om jeg får tid til at bruge det;-)



## Mikkel Lund

1) Norsk Mesterskab guld på mellemdistance. Mit løb til DM-mellem var lige så godt, men det var helt specielt at gøre det i krævende, stenet nordisk terræn. Fedt at slå nordmændene på hjemmebane!

2) Er ikke tilfreds med forår og sommer. Alt for meget energi og fokus blev brugt på min masteropgave i idræt, så der var ikke overskud til top-præstationer. Da jeg fik leveret kom præstationerne, men desværre blev jeg mavesyg til VM.

3) VM i Tjekkiet, gerne sprint, mellem og stafet..

4) Jeg har tid til at træne, fokusere på de nødvendige ting og forberede mig godt. Dessuden har jeg fået et meget flexibelt 50 % arbejde som gør at jeg har økonomien og friheden på plads.



## Rasmus Djurhuus

1) VM-test lang: Jeg havde efter et dårligt forår endelig fundet formen, og løb et godt løb med masser af fysisk overskud, og blev 3'er. World Cup mellem i sverige: Jeg løb et teknisk godt løb, med fuld kontrol, fremfokus og hvor teknikken styrede tempoet. Jeg blev 32'er, kvalificerede mig til A-finalen dagen efter, og fik mine første world cup point.

2) Resultaterne for året vil jeg derfor karakterisere som gode over sommeren ellers lidt under forventning. Det var til gengæld langt over forventning at jeg kom med til VM og tag world cup point som førsteårssenior. Jeg udviklede mig også meget teknisk, så der er masser af positivt at tage med.

3) At få en masse gode orienteringsoplevelser, løbe i en masse spændende terræner, og udvikle mig fysisk og teknisk. Resultatmæssigt er hovedmålsætningen for 2008 at komme med til VM og komme i A-finalen. Derudover vil jeg gerne gøre det godt til EM.

4) Fordi jeg glæder mig til at få en lang og god vintertræning UDEN skader. Og fordi jeg nu internationalt løber for Kristiansand, hvor jeg, (al respekt for SCOK) vil kunne træne med og lære af nogle verdensklasseløbere. Og sidst men ikke mindst, fordi at jeg simpelthen VIL have at det skal blive et godt år.



## Claus Bloch

1) VM sprint nr. 20.

2) Resultatet fra VM er praktisk set, det eneste resultat jeg fik i 2007. Placeringen er godkendt, men jeg var ikke helt tilfreds med selve præstationen. Foråret var præget af tiden med genoptræning efter knæoperationen i december 2006, og tiden efter vm har igen budt på pause - knæet driller stadigvæk.

3) VM sprinten i Tjekkiet.

4) Det kan kun gå den vej! :-)

## Troels Nielsen

1) Påskeløbene 2007. Jeg følte mig rigtig godt løbende til påskeløbene og endte med en samlet sejr efter en hård og sjov duel med Thomas Jensen på sidstedagen.

2) Nej, bortset fra påskeløbene, så har det ikke fungeret for mig i år. Op til testløb til Nordisk Mesterskab havde jeg ikke tilstrækkeligt mentalt fokus på testløbene, så det endte med en orienteringsmæssigt meget usikker indsats, som ikke var tilstrækkeligt til at blive udtaget

til Nordisk Mesterskab. 1½ uge før testløb til VM lavede jeg et alvorligt vræk på venstre fod. I ugerne op til World Cup havde en betændt akillessene tvunget mig til at træne på kondicykel. Jeg måtte også erkende, at indsatsen ikke var nok til en plads på holdet.

3) Hovedmålet lige nu er at afslutte min uddannelse som jurist og derefter at få et arbejde som advokatfundmægtig.

4) Jeg har ikke mange gode resultater at tænke tilbage på fra 2007, så det er i sig selv en grund. Jeg glæder mig også til at komme i gang med at arbejde og håber, at det kan være med til at indfri de uforløste forhåbninger, jeg har haft orienteringsmæssigt til 2007.



## Christian Christensen

1. Jeg husker ikke at have haft en resultatmæssig god præstation i 2007.

2. Jeg er langt fra tilfreds med mine resultater. Jeg brugte foråret på at træne hårdt mod vm, det gik desværre ud over min udtagelse til noc. Til jukola den 16. juni blev jeg skadet, det var åbenbart ret alvorligt, så vm var urealistisk. Jeg har været skadet lige siden og vil være det resten af 2007.

3. Det resultatmæssige hovedmål er klart langdistance til vm i tjekkiet. Men inden det kan ske, skal jeg over min skade og have trænet benene stærke igen.

4. Jeg vil holde mig skadesfri og fokusere på mine svagheder, så jeg kan blive bedre. Derudover bare give den gas!

## Rasmus Søes

1) Tjaa, har vel ikke rigtig præsteret noget i år. DM-nat guld er vel det bedste, jeg har lavet i år.

2) Nej! Året har været forfærdeligt. Jeg har haft alt for mange sygdomsperioder, hvilket har betydet, at der ikke har været kontinuitet i træningen gennem sæsonen.

Jeg havde ellers haft en rigtig god vinter, hvor træningen havde flydt perfekt, men med forårets komme indtraf den ene sygedag efter den anden.

3) Jeg skal i top 15 ved VM. Jeg ved, at jeg kan gøre det, så er det bare at vise det også.

EM i Letland byder også på noget rigtig lækkert terræn, men det ligger desværre lige midt i eksamensperioden, så vi må se, hvordan det kommer til at passe ind i kalenderen.

4) Jeg holder mig sygdomsfri hele sæsonen!

### Christian Nielsen

1) Den største præstation var sikkert at komme tilbage efter et alvorligt skadesforløb. Rent o-løbspræstationsmæssigt er der ikke mange løb at vælge imellem. Men VM-sprint kvalifikationen blev gennemført som jeg havde planlagt og håbet.

2) Nej, det er synd at sige. Inden beskeden om, at en knæoperation var nødvendig, havde jeg ambitioner om og tro på en top 10 placering til VM på både mellem- og sprintdistancen. Nu blev facit en 25. plads på sprint...

De få perioder, hvor jeg har været hel i sæsonen, har orienteringen og fysikken fungeret rigtigt godt.

3) VM-sprint i by-miljø ligger til højrefoden. Samtidigt virker trænerne ved EM meget indbydende og inspirerende. Hovedmålet er at holde mig hel i løbet at vinteren og få gennemført en god sammenhængende træningsperiode. Så skal jeg nok være klar til at slås om top 10 placeringer ved både EM og VM.

4) Først og fremmest fordi jeg kan få gennemført træning frem imod de vigtige konkurrencer som jeg vil. Samtidigt er jeg enormt sulten efter at konkurrere og glæder mig til at få alt til at gå op i en højere enhed. Motivation og glæde ved træning og konkurrence vil skabe 2008 for mit vedkommende.



### Anne Konring Olesen

1) Tror det må være, at jeg overlevede et halvt år på arbejdsmarkedet, som fysioterapeut og samtidig fik trænet ret godt. Sådant orienteringsmæssigt tror jeg, det var 11. pladsen på VM langdistance, der var det bedste.

2) Jeg er meget glad for, at det lykkedes mig at blive klar til at komme med til VM i Ukraine og oven i købet lave nogle rimeligt gode resultater. Jeg døjede meget med en fodskade hele

vinteren og foråret, der gjorde, at træningen blev langt fra optimal i den periode, og derfor er jeg faktisk meget positiv over årets resultater.

3) Er lige kommet hjem fra træningslejr i Tjekkiet. Det var super lækre terræner, åbent og Silkeborg-agtigt. Så det må være VM. Sprinten bliver også rigtigt spændende, tror jeg.

4) Jeg er jo begyndt at studere igen (kandidat i folkesundhedsvidenskab på Syddansk universitet - hvis det hele skal med) og så bliver dagene meget mere fleksible, og jeg satser på, at der bliver meget mere tid til træning og ikke mindst til restitution.

### Signe Søes

1) 7. plads ved world cup afslutningen i Schweiz. Det var et teknisk godt gennemført løb, og for mig var det stort at få en så god placering på et løb, der var meget fysisk betonet.

2) Jeg er meget tilfreds. Til både VM og World Cups har jeg i år lavet mine hidtil bedste resultater, men dog er der også en del løb, hvor jeg har lavet fejl, og det er ikke helt tilfredsstillende.

3) Første målsætning er at fortsætte den kontinuerlige træning uden skader/sygdom osv. Hovedmålsætningen er VM i Tjekkiet, mellem- og langdistancen.

4) Jeg har trænet et år mere, og efter at have boet i Stockholm i efteråret 2007 er jeg forhåbentlig blevet endnu bedre teknisk, så det i 2008 bliver teknisk perfekte løb.

### Ane Linde

1) Jeg har ikke lavet nogle store præstationer i 2007, da hele året på forhånd har været viet til at jeg skulle komme over min hofte-skade, som jeg pådrog mig i påsken 2006. Dette må siges at gå godt.

2) I forhold til at jeg allerede havde bestemt at 2007 skulle være det år, hvor hofte skulle blive i orden, og derfra tage det, som det kommer, kan man vel godt sige, jeg er tilfreds, da det jo er lykkedes at komme over skaden, om end ikke så hurtigt som jeg havde håbet på.

3) 2008 håber jeg vil blive en rigtig god sæson, efter at have tilbragt et år i Norge. Opholdet skulle gerne gøre mig stærk både teknisk og fysisk, som jeg forhåbentlig kan vise på årets DM'er. Jeg satser mest på de to kort distancer, sprint og mellem. Testløbene til EM og VM er helt sikkert hovedmål, sammen med mesterskaberne hvis dette bliver aktuelt.

4) Fordi jeg er flyttet til Norge og kan få en utrolig god træning over hele vinteren bl.a. med en masse langrend. Og så har det været godt at have "fri" et år, så man kan få motivation til den øgede mængde træning, der skal til.



### Maja Alm

1) O-ringen sejr i D20 var rigtigt stort, måske fordi jeg ikke selv havde forventet det. Men ellers selvfølgelig bronzen til JWOC sprinten.

2) Jeg er rigtigt tilfreds. Opfyldte ikke alle mine målsætninger til JWOC, men har fået så mange andre små-sejre i årets løb, så der er fuld tilfredshed.

3) Det er JWOC næste år i Göteborg.

4) Jeg har fået endnu mere lyst til at lykkes, så jeg vil kæmpe for det.

### Line Søderlund

1) NOC sølvmedaljen i stafet  
2) Gennemgående tilfreds. Top 3 i alle DM (inden Ultralang) og første medalje i sprint. Individuelt ikke så godt NOC, men glad for min 23. plads på JWOC lang.

3) Jeg vil gerne udvikle mig på alle punkter, så jeg kan løbe seniorlandskampe, og være med i kampen om DM-medaljerne.

4) Det bliver spændende at blive senior, selvom det betyder, at jeg får nogen bank. Men så må jeg træne/udvikle mig, så jeg kan banke tilbage.

### Signe Klinting

1) Hm.. jeg tror det må være NOC stafet. Jeg løb en super god første tur og vandt sølv - 4 sekunder fra guld.

2) Når jeg ser tilbage på placeringerne, især til JWOC, er jeg vældig tilfreds. Men jeg føler ikke at jeg løb så godt til JWOC, som jeg gerne ville have løbet. Til JWOC stafet havde vi håbet meget på medalje og jeg håbede på at levere en første tur, som jeg gjorde til NOC, men min første tur endte i en katastrofe, som tog fuldstændig modet fra os alle tre. Da det både var den sidste og den "vigtigste" konkurrence til JWOC, overskygger den lidt de andre løb og resultater, som rent faktisk var udmærket. Men dette nederlag har givet mig en masse motivation til at skulle tage revanche til JWOC 2008!

3) JWOC 2008 i Göteborg er klart målet næste år. Mit mål for distancerne er at NYDE løbene. Jeg havde meget problemer med at nyde løbene i Australien, hvilket gav en dårlig oplevelse i skoven. Men jeg vil selvfølgelig gerne holde mig i top 20 i alle konkurrencer, og så kunne det jo være fedt at tage revanche på stafetten og få den podieplacering (...medalje, tør bar ikke sige det for højt.), som vi har drømt så meget om.  
4) Jeg er kommet hjem fra efterskolen og har derfor flere træningstilbud og flere at træne med. Og så er jeg 100 % motiveret til at træne behårdt til JWOC 2008 i Göteborg!!

### Christian Bobach

1) Det er klart min JWOC-lang bronzemedalje. Efter de to 6. pladser sidste år blev målet at tage medalje på JWOC 2007. En stor drøm der gik i opfyldelse!! Ellers må det være sølvmedaljen på NOC-stafet og 5. pladsen på JWOC-sprint.

2) Mit JWOC var rigtig god, hvorimod mit NOC var noget dårligere, men det var rigtig godt, at jeg fik en sølvmedalje med hjem fra Bornholm. Men desværre har jeg været skadet det meste af efterårssæsonen, så mange af mine DM'er røg sig en tur. Men nu er foden i orden igen, og jeg er løbende.

3) Jeg bliver senior efter nytår, så det kommende år kommer til at gå med at etablere mig i seniorklassen, ellers skal jeg have afsluttet gym. Og have fundet ud af, hvad jeg skal lave i fremtiden. Lige nu går jeg med en ide om at tage til Kristiansand for at løbe der oppe.

4) Der kommer nye udfordringer i og med at jeg bliver senior, så det ser jeg positivt på. Det er altid godt med nye udfordringer, som vil udvikle mig som person og som løber.



### Søren Bobach

1) Min største præstation i år må være NOC. Det er NOC generelt og ikke en enkelt distance. Jeg var i min bedste form i år. Jeg løb 4 rigtige gode løb, med små og få tekniske fejl. Jeg har eksperimenteret lidt med min træning i år og til NOC, så jeg høster frugten af min eksperimentielle træning.

2) Jeg er godt tilfreds med NOC og de fleste af DM'erne. Jeg er skuffet over min præstation til JWOC, hvor jeg løb dårligt teknisk og min form var ringe.

Jeg mistænker mig selv for at have trænet for meget optimal, så jeg var lidt nedtrænet. Jeg havde også to episoder i år, hvor jeg var påvirket af skader. Kort efter NOC forstuede jeg foden og kunne ikke løbe i ca. en uge. På modelevent til JWOC vrikkede jeg kraftigt om på den anden fod, og det påvirkede mig under de første to distancer. Jeg var tvivlsomt starter til sprinten.

3) Min hovedmålsætning for 2008 er JWOC i Göteborg. JWOC kommer til at være det alt overskyggende mål for min sæson. Jeg har ikke sat mig specifikke mål for resultater til JWOC endnu. Jeg er ikke helt sikker på min sæson 2008 endnu, så jeg ved ikke hvilke andre løb, jeg kommer til at satse på.

4) I løbet af 2007 har jeg fået en større forståelse af mine mangler som orienteringsløber, og hvad der kræves for at blive en af de bedste. Så jeg er begyndt at arbejde på at blive bedre, og jeg håber, det kommer til udtryk i 2008. Jeg kommer til at øge mængden af træningen og kommer forhåbentlig til at kunne styre formtopningen bedre næste år, end jeg fik gjort i år.

## Anmeldelse af bog og DVD

# BOM på den fede måde

En storsmilende Lars Bom pryder forsiden af samlepakken med både dvd og træningshæfte. Den positive holdning til løb og motion går igen gennem hele materialet, og man skal være meget tung i det for ikke at blive smittet af optimismen.

Det samlede materiale består af en dvd, et såkaldt træningshæfte samt en hjemmeside, hvor man kan føre en elektronisk træningsdagbog.

Dvd'en indeholder en lang række afsnit, f.eks. løbeprogrammer for både utrænede og erfarne løbere samt afsnit om udstyr, kost og skader. Lars Bom har indhentet eksperter på alle områder, og informationen er således både grundig og seriøs. Dvd'en indeholder næsten 4 timers materiale og er ind imellem præget af at man får de samme informationer lidt for mange gange. Det kan ikke anbefales at se den igennem fra ende til anden, man må udvælge de afsnit der umiddelbart er aktuelle for en selv.

Dvd'ens billedside er flot og

indbydende. Man ser de elegante løbere træne mange forskellige steder på jordkloden, altid med entusiasme og smittende energi.

Hæftet er stort set et sammen drag af dvd'en samt en række skemaer med træningsprogrammer til mange formål lige fra begynderen til maratonløberen. Hæftet giver overblik i hverdagen hvor der ikke er tid til at sætte sig foran tv'et og lede efter konkret information på dvd'en.

Hjemmesiden lægger op til at skulle fungere som træningsforum med mulighed for at stille spørgsmål, men i skrivende stund er det de forskellige træningsskemaer, man kan udfylde efter at have logget sig på, der er sidens reelle indhold.

Materialet LØB forsøger at dække alle aspekter ved fænomenet motionsløb. Men selv om træningshæftet indeholder et 12-ugers træningsprogram for begyndere, er der ikke her materialet har sin tyngde. Vægten ligger på træningsprogrammer og teknik for den ambitiø-

se motionsløber, der går efter at finpudse sin konkurrencetid eller træne til maratonløb.

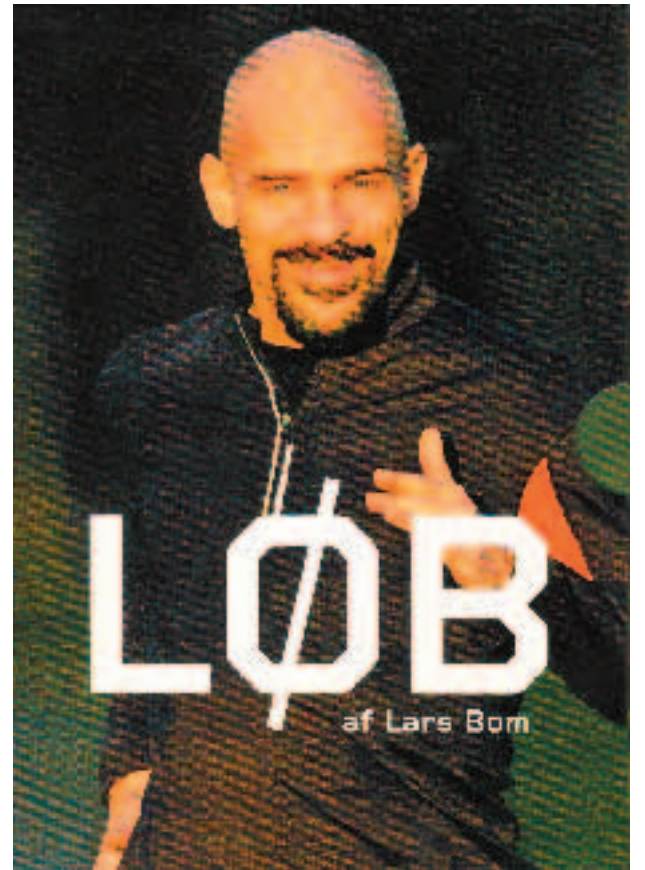
Lars Boms budskab til alle løbere uanset form, niveau og distance er: "Træn kort, hårdt og ofte". Han argumenterer overbevisende for dette med baggrund i videnskabelige undersøgelser, så det må give anledning til at overveje om træningen skal lægges om i løbeklubber landet over.

Orienteringsløb har sit eget afsnit på dvd'en. Her præsenteres sporten gennem trænere, elite- og amatørløbere. Præsentationen er lavet for den løber der ikke kender noget til sporten, men som kunne være interesseret i at bruge sit løb på en anden måde, og dette formål opfyldes til fulde af de medvirkende.

Lars Bom: Løb. Dvd og træningshæfte.

Udgivet af Bom Produktion 2007. Pris: 299,00 kr.

Af: Tove Møller



## læserbrev

### Jysk-Fynske mesterskaber 25. august 2007 i Stenderup

Ifølge OK Gorm's hjemmeside var det et vellykket stævne, og det var det vel også. Jeg lagde ikke mærke til noget der kiksede under selve løbet.

Selvros er en god ting, men selvkritik er bedre.

Jeg vil gerne kommentere præmieoverrækkelsen, eller skal vi sige manglen på præmieoverrækkelse. Her var der i hvert fald flere ting der ikke var så vellykket.

Den kom alt for sent i gang, Vi kunne ikke høre speakeren, han var for langt væk. Præmieskamlene kunne ikke rumme 3 mand på hvert trin, Mindst et hold fik hængt medaljer om halsen, som de ikke skulle have – af med dem igen, i stedet fik de tre unge mennesker så en pose slik.

Men – det værste – der var ikke medaljer nok!

Ikke engang ungdomsklasserne var der nok til. Hvordan sådan noget kan lade sig gøre mangler vi stadig at få en forklaring på. Tænk på fx tre 10-årige, som pavestolt for deres førsteplads, kommer op på skamlene, men – ingen medaljer at få, de bliver eftersendt! Det er bare ikke godt nok.

En klubkammerat spurgte stævnelederen hvorfor der ikke var medaljer nok, og fik den besked, at han var sikker på, at han havde bestilt nok. Hvad med at tjekke, at der også er kommet nok? Det skulle da være en simpel ting.

Så klikker jeg ind på Gorm's hjemmeside, for det kunne da være der var en forklaring der. Men så står der et stykke om hvor godt det hele var, skrevet

af klubbens formand, som i parentes bemærket er gift med stævnelederen for JFM-stafetten.

Når man laver et stævne, som jeg af erfaring ved er et stort arbejde, kan det ikke undgås, at der opstår uforudsete ting. Selv om man prøver at tage højde for alt, kan der alligevel opstå problemer. Men dette burde ikke være uforudsete ting, og derfor være rettet.

Så det ville klæde Gorm's hjemmeside, at man her erkender ovennævnte fadæse(r), i stedet for næsten at lade som ingenting.

Især da stævnelederen ikke tøver med at hæve stemmen og påtale, når vi andre kommer til at lave noget der ikke er så godt. Det forpligter til at man

selv gør hvad man kan. Og alle disse fejl kunne med lethed være rettet.

Nu efterlader det et indtryk, som til dels ødelægger for jer, at det ellers var et vel tilrettelagt stævne.

Svend Aage Jensen  
Odense Orienteringsklub

## Svar:

Det er korrekt, at der ikke var medaljer til alle vindere af JFM-stafet, og det beklager vi som arrangerende klub. Svend Aage Jensen efterspørger en forklaring, og den er ganske enkelt, at der ikke blev bestilt

det rette antal, og at dette ikke blev kontrolleret inden præmieuddelingen. Det er selvfølgelig ikke godt nok. At præmieuddelingen skulle være begyndt for sent, er svært at kommentere, da der mig bekendt ikke var berammet et tidspunkt. Jeg synes som regel også generelt, at præmieuddelingen finder sted for sent ved stafetkonkurrencer (især når jeg selv har løbet første tur), men det ville jeg nu ikke bebrejde arrangøren. Vi valgte først at påbegynde præmieuddelingen på det tidspunkt, hvor kampen om de tre første pladser i alle klasser var afgjort. Dette princip er mig bekendt ganske almindeligt, men der er jo intet i vejen for at uddele præmier løbende. I så fald vil præmieoverrækkelsen dog få endnu mindre karakter af ceremoni, end det blev

## Medaljestatistik Orientering 2007

	Klub	Nat			Sprint			Mellem			Stafet			Lang			Klub			Ultralang			I alt			Point* i alt	
		G	S	B	G	S	B	G	S	B	G	S	B	G	S	B	G	S	B	G	S	B					
1	Tisvilde Hegn OK	5	2	3	3	1		3	3	3	4	2		3	5	3	1			2	3	1	21	16	10	105	
2	FIF Hillerød	4	5	2	3	1	2	2	2	1	2	1	5	6	4				1		2	2	2	19	15	13	100
3	Silkeborg OK	4	2		2	2	2	1	4	4	3	3		3	1	2			1		2	1	3	15	14	11	84
4	OK PAN		3	1	1	1	1	2	2	2	2		1	1	1	1				4	2	3	10	9	9	57	
5	OK Øst	2	2	1		1				2	2	3	1	2	3	3					3	1		6	12	8	50
6	Horsens OK	1	1		1	1		1	3	2		1	1	1	1	1					1	2		4	8	6	34
6	Odense OK	1	1	1	1		1	1	2	2				1	2	1				1	2		5	7	5	34	
8	Farum OK	1	1	1		1	1	1		1		2	1	2	1	2				1	1		5	6	6	33	
9	Faaborg OK	2		1		1	1	2	1		1	1			2	1					1	1		5	6	4	31
10	HSOK		1					1	1		1		1	4		1				1	1		7	3	2	29	
10	OK Roskilde			1			2	1	1			1	2	3						2	1		6	3	5	29	
12	OK HTF	2		1	2			2		1					1	1				1			7	1	3	26	
12	OK Sorø	1			1			2		1	1			1		1				2			8	0	2	26	
14	OK Gorm		3				1	2	1	1			1	2									3	6	2	23	
15	Kolding OK		1	3		3	1			1					2					1	2		0	6	9	21	
16	Århus 1900		1	2	1			1	1		1		1	1	1	1							3	3	5	20	
17	Allerød OK		1	2	1			1						1	1	1					2		2	3	5	17	
17	Aalborg OK	1		1		1		1												2	1	1	3	3	2	17	
19	Søllerød OK			1		1				1	1	1		1		2				1			2	2	5	15	
19	Herning OK	1			1		1				1			1		1				1	1		3	2	2	15	
21	OK 73			1				1		1		1	2	1		1							2	1	5	13	
21	Ballerup OK		1	4			2		1												3		0	2	9	13	
23	Akif	1												2						2	1		1	4	1	12	
24	OK Melfar						1	2							2								2	0	3	9	
25	Køge OK	1												1	1					1			1	2	1	8	
26	Viborg OK					1						1	1	1							1		0	2	3	7	
26	Randers OK			1				1												1			2	0	1	7	
26	St. Binderup		1							1					1					1			1	1	2	7	
29	Mariager Fjord OK	1						1							1								1	1	1	6	
29	Skive AMOK							1							1						1		1	1	1	6	
31	OK Syd													1						1			1	1	0	5	
31	Vendelboerne									1										1	1		1	0	2	5	
33	OK Esbjerg					1															1		0	2	0	4	
33	Odense PI						1													1			1	0	1	4	
33	OC Slagelse														1					1			1	0	1	4	
36	Svendborg				1																		1	0	0	3	
36	OK FROS					1									1								0	1	1	3	
36	OK Skærmen					1									1								0	1	1	3	
39	Mariager Fjord/St. Binderup										1												0	1	0	2	
39	OK SNAB							1															0	1	0	2	
39	PI København		1																				0	1	0	2	
39	O63					1																	0	1	0	2	
39	Allerød/Politiet/Skærmen											2											0	0	2	2	
39	FROS/Melfar										1												0	1	0	2	
		28	27	27	18	18	18	26	26	26	19	19	19	32	32	32	1	1	1	26	26	26	150	149	149	897	

\*Pointberegning: Guld = 3, sølv = 2, bronze = 1

tilfældet ved årets JFM-stafet. Med hensyn til præmieskamlens størrelse vil jeg gerne medgive Svend Aage Jensen, at kampen om en plads på podiet bør udkæmpes i skoven og ikke under selve medaljeuddelingen. Så vidt må vi tage læserbrevets saglige kritik til efterretning. Men jeg kan slet ikke se, at vores formand gør sig skyldig i selvros, når hun på Gorms hjemmeside takker klubbens mange engagerede funktionsledere og medhjælpere for indsatsen. Et stævne kan beskrives som fantastisk – ikke nødvendigvis perfekt – når man dér oplever synergieffekten af mange menneskers langvarige fælles anstrengelser. Hun refererer direkte til udtalelser fra mange tilfredse deltagere og fortier ikke den mislykkede

medaljeceremoni, men kommenterer den ironisk. Man gør ikke ret i at læse indlægget som den officielle evaluering af stævnet. Alle arrangører ved, hvor mange ting der kan gå galt ved et stafetarrangement, og set i det lys har formanden god sans for proportioner, når hun fremhæver det, der lykkedes. I Gorms bestyrelse er der enighed om, at Svend Aage Jensens indflettede bemærkninger om personforhold ikke hører hjemme i dette forum, hvorfor jeg vil lade dem ukommenterede.

På vegne af OK Gorms bestyrelse

Søren Germann

## Medaljestatistik

Syv Danmarksmesterskaber er det blevet til i år og der er uddelt 897 medaljer. Med 6.490 aktive medlemmer skulle en ligelig fordeling af medaljerne kunne give en til hver sådan cirka hvert 7. år.

En 3M'er (middelmådig midaldrende motionist) som undertegnede må jo så konstatere, at der ikke er tale om lodtrækningspræmier og derfor nok næppe igen kommer i nærheden af en medalje - bemærk

den diskrete placering af det betydningsladede ord igen... Statistikken er som sædvanlig lavet af Torben Utzon og viser, at nogle klubber er markant bedre til at skaffe medaljer til deres løbere end andre klubber. Sidste år så top-5 sådan ud: FIF Hillerød (146), OK Øst (66), Silkeborg OK (65), Tisvilde Hegn OK (60) og OK PAN (54). Konkurrencen i toppen er skærpet.

### Fotos m.v.

side 1,3,4,5,20(Mikkel Lund),21(øvrige): Torben Utzon  
side 2: Arkiv  
side 6,7,11,13, 16 (FIF-trøje),17(løber i skov): Søren Munthe  
side 9,18,20(øvrige),21(Søren Bobach): Preben Schmidt  
side 12,14,15: Johan Holkmann Jacobsen  
side 16: Diverse klubhjemmesider  
side 17: Keld Abrahamsen  
Tak til MTB-O-folket for udstrakt velvilje og megen hjælp med temaet.

## Indbydelse

**Påskeløb 2008**  
20-22. marts 2008

Arrangør: OK Esbjerg

**Kort:** 20/3: Fanø Syd, 21/3: Fanø Øst, 22/3: Fanø Vest.  
Ækv. 2,5 m. Rev 2008

**Første start:** 20/3: kl. 11.00, 21/3 kl. 10.00, 22/3 kl. 09.00

**Stævneplads:** samme stævneplads alle 3 etaper midt på øen

**EKT:** Emit

**Klasser:** beg, H/D 10 – D70/H80

**Startafgift:** H/D-20 år: 230 kr., H/D21: 320 kr. Bemærk: dette er inkl. gratis bustransport fra færgeløje på Fanø til stævneplads hver etape.

Åbne baner hvis deltagerantal ikke overstiger 2.000 løbere

**Bad og omklæd:** ingen

**Tilmelding:** Via O-service senest 25.02.2008

**Læs mere på:** www.orientering.dk/esbjerg/2008/paaske

**Kontakt:** paaske2008@btek.dk

Afsender:  
Dansk Orienterings-Forbund  
Idrættens Hus,  
Brøndby Stadion 20,  
2605 Brøndby

Forsendelsen eftersendes ved adresseændring

Ændringer vedr. adresser  
foretages i O-service



[www.o-butikken.dk](http://www.o-butikken.dk)

Højager 21  
2980 Kokkedal  
Tlf.: 49149809  
Fax.: 49149801  
E-mail: O-Butikken@mail.dk

Din O-butik  
ved åbne løb,  
mandag fra 17-19  
samt efter aftale og postordre.  
Vi sender gerne en prislister.

Salg og leje af SPORTident



## ORIENTERING ALT TIL O-LØB OG TRÆNING

### VJ Sarva



- ideel vintertræningssko
- m. pigge som ikke falder af
- terrængående
- ægte 4-hjulstræk

**Kr. 780,- + porto**

## Møller Sport

Tlf. 86 89 19 96 - Fax 86 89 33 46 - e-mail: [mollersport@mail.dk](mailto:mollersport@mail.dk)  
[www.mollersport.dk](http://www.mollersport.dk) (vi postordre hver dag!)

# JULEGAVER

Køb dem på [www.loberen.dk](http://www.loberen.dk)



**asics**  
**Gel ARTIC**

Træningssko med stærk og kraftig sål samt slidstærk overdel. Skoen er ideel til brug i bl.a. skov. 7mm metalpigge under skoen sikrer godt greb på fedtede eller isede stier og veje.

Herre + Dame

**Kr. 1000,-**

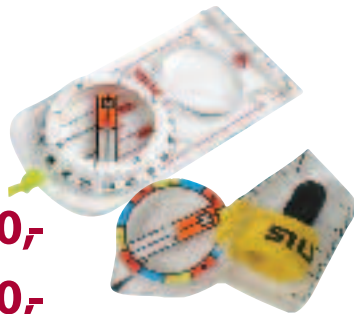
**SILVA Kompasser**  
Løberen har et stort udvalg i kompasser. Vi har pladekompasser og tommelkompasser.

Fx Silva 1S Jet Explorer

**Kr. 500,-**

Fx Silva 6 Nor Spectra

**Kr. 270,-**



**TRIMTEX Benskiner**

Beskyt dit skinneben når du løber igennem skoven. De er polstret på forsiden så du er effektivt beskyttet. Fv. sort.

**Kr. 250,-**

Kampagnepris frem  
til d. 31/12-2007



**Light & Motion Pandelampe**

En af markedets stærkeste pandelamper. Den er ca. 3 gange stærkere end en 40 watts halogenpære. Lampen har et lille justerbart hoved med et klart, hvidt lys, der oplyser terrænet mindst 25-30 m. Batteriet vejer ca. 336 g.

**Nu kr. 3995,-**

Normalpris kr. 5000,-

Hos Løberen får du en grundig og seriøs vejledning. Du prøver løbebåndet og får gratis filmet din løbestil.

Vi har et bredt sortiment i løbesko, løbetøj og tilbehør fra alle førende mærker.

Der tages forbehold for trykfejl og udsolgte varer.



[www.loberen.dk](http://www.loberen.dk)

Løberen Lyngby • Lyngby Torv 10 • 2800 Kgs. Lyngby • Tlf. 4593 1816 • [lyngby@loberen.dk](mailto:lyngby@loberen.dk)

Løberen Vejle • Vestergade 36 • 7100 Vejle • Tlf. 7572 0900 • [vejle@loberen.dk](mailto:vejle@loberen.dk)

Løberen Århus • Banegårdsgade 4 • 8000 Århus • Tlf. 8612 4148 • [aarhus@loberen.dk](mailto:aarhus@loberen.dk)

Løberen Aalborg • Vesterbro 89 • 9000 Aalborg • Tlf. 9816 4148 • [aalborg@loberen.dk](mailto:aalborg@loberen.dk)

**LØBEREN**  
- Alt i udstyr til løb

